Zeitgeist Narzissmus

oder die Wurzel allen Übels

Teil 1

Zeitgeist Narzissmus

oder

die Wurzel allen Übels

(Teil 1)

Für Agnes, Claudia und Thomas

In einer Kultur des Narzissmus kann
das Gemeinwohl nicht gedeihen.

Haftungsausschluss:

Die Informationen in diesem Buch dienen ausschließlich allgemeinen Bildungs- und Informationszwecken und ersetzen nicht die professionelle psychische Gesundheitsversorgung, Diagnose oder Behandlung. Die Inhalte sollen nicht zur Selbstdiagnose oder zur eigenständigen Entscheidungsfindung über Behandlungen verwendet werden. Wenn Sie sich in seelischer Not befinden, den Verdacht haben, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, oder sich in einer Krise befinden, suchen Sie bitte Hilfe bei einem zugelassenen psychischen Gesundheitsfachmann (z. B. Psychologe, Psychiater oder eine andere qualifizierte Fachperson) oder wenden Sie sich an die örtlichen Notdienste. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Verantwortung für Folgen, die aus der Nutzung der Informationen in diesem Buch entstehen.

Hinweise bezüglich Suchen im Text:

Um direkt zu bestimmten Textstellen „springen“ zu können oder einen bestimmten Begriff zu finden, kann im Allgemeinen die Suchfunktion der jeweiligen Applikation (e-reader) genutzt werden, mit der dieser Text dargestellt wird.

Speziell für PC:

Wer im Text einen bestimmten Begriff finden möchte, kann mit den Tastenkombinationen Strg+F beziehungsweise Control+F ein Suchfeld öffnen, den gewünschten Begriff dort eingeben und anschließend die Eingabe/Enter/CR-Taste drücken. Der Cursor springt dann automatisch an die entsprechende Stelle im Text. Durch erneutes Drücken der Eingabetaste werden alle Textstellen mit dem gesuchten Begriff angesteuert, sofern diese vorhanden sind.

© 2026 (1. Edition) by heike & victor. Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0). Sie dürfen dieses Werk nur für nicht-kommerzielle Zwecke weitergeben, sofern Sie angemessene Urheberangaben machen. Es ist Ihnen nicht gestattet, bearbeitete oder veränderte Fassungen dieses Werks zu verbreiten.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Für alle, die sich darüber wundern, wie sie in bestimmte Situationen hinein geraten sind und die sich anschließend erschöpft, ausgelaugt oder verwirrt fühlen.

Für diejenigen, die sich zuweilen fragen, ob mit ihnen etwas nicht stimmt oder was sie diesmal wieder falsch gemacht haben.

Für Menschen, die die neuesten Entwicklungen in Politik und Wirtschaft überhaupt nicht nachvollziehen können und sich oft fühlen, als wären sie im Irrenhaus.

Für jene, die verstehen wollen, warum unsere Welt zuweilen so absurd wirkt und manchmal völlig sinnlos erscheint.

Für diejenigen, die sich verloren fühlen oder einfach nach Erkenntnis suchen.

Wiedererkannt oder das klingt vertraut? Dann ist dieses Buch wahrscheinlich genau das Richtige für dich.

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort..... 1

Was macht den Menschen eigentlich aus, was macht uns human?..... 4

Der grandiose Narzisst..... 9

Der maligne Narzisst..... 14

Der Histrioniker..... 17

Der vulnerable / verdeckte Narzisst..... 19

Der Vermeider..... 26

Der benigne Narzisst..... 28

Der altruistische Narzisst (auch kommunaler, weißer Narzisst)..... 30

Der spirituelle Narzisst..... 34

Der Psychopath und Soziopath..... 40

Der Machiavellist..... 45

Der dunkle Empath..... 51

Sadismus und Masochismus..... 54

Die dunkle Triade..... 58

Die dunkle Tetrade..... 60

Flying Monkey..... 61

Kollektiver Narzissmus und Gruppennarzissmus..... 65

Das Schachbrett..... 67

Vorwort

In diesem Buch werden toxische Persönlichkeitsstrukturen, insbesondere das Konzept des Narzissmus, näher beleuchtet.

Es zeigt, wie solche Muster in Politik, Wirtschaft und sonstigen Machtstrukturen, aber auch in Familie, Beruf und Freundeskreis unser tägliches Leben negativ beeinflussen können. Es geht hierbei nicht um klinische Diagnosen, sondern um die Beschreibung eines gesellschaftlichen Problems, das diese schädlichen Persönlichkeitsstrukturen im Allgemeinen mit sich bringen. Ziel ist es, die eigene Umgebung auf toxische Verhaltensweisen überprüfen zu können und daraus geeignete mögliche Maßnahmen zum Selbstschutz abzuleiten.

Je nach Betrachtungswinkel kann man Narzissmus natürlich auch als eine „gute“ oder zumindest „vorteilhafte“ Eigenschaft betrachten - es kommt hier auf die Seite an, auf der man selbst steht. Wird man eher ausgebeutet oder beutet man andere (rücksichtslos) aus?

Diese Frage sollte sich am Ende jeder selbst stellen und auch beantworten können. Etliche Leute argumentieren nämlich: „Ohne Narzissten hätten wir keinen Fortschritt.“ Das kann man natürlich durchaus so sehen, denn es gibt auch, je nach Standpunkt, akzeptable Aspekte.

Dennoch, am Ende, jenseits des großen Summenzeichen, hätten wir vermutlich eine viel harmonischere und friedlichere Welt, wenn Egoismus und schädliche, toxische Verhaltensweisen nicht unseren Alltag heimlich dominierten und dermaßen im Vordergrund stünden. Stattdessen gäbe es dann ein echtes, besseres Miteinander, frei von ständigem Konkurrenzdenken.

Viele technische Neuerungen, vor allem in den Bereichen „soziale Medien“ und „Selbstvermarktung“, sprich „Ego-Befütterung“, werden nicht wirklich sinnvoll genutzt sondern verstärken noch die Problematik.

Studien haben bereits gezeigt, dass gerade die „soziale Medien“ besonders für Kinder und Jugendliche mehr Schaden als Nutzen bringen. Sie beeinflussen das Gehirn nachhaltig negativ und richten enormen Schaden an. Sie beeinträchtigen unter anderem die soziale Kompetenz, also den freundlichen Umgang miteinander, und hemmen die natürliche, freie Entwicklung.

Dieses Buch gibt selbstverständlich nur unsere Beobachtungen, persönliche Meinung, Erfahrungen und Schlussfolgerungen wieder. Es soll die zugrundeliegenden toxischen Muster, also die „Wurzel allen Übels“ - so wie wir sie bezeichnen – näher beleuchten, damit gesellschaftliche Phänomene, wie z.B. Ellenbogengesellschaft, Egoismus, das Streben nach „höher, weiter schneller“, und die damit verbundenen Folgen für unser Sozialgefüge aufgedeckt und erkannt werden können.

Die vielen Facetten, die unterschiedlichen Erscheinungsformen und die komplexen Verflechtungen des Narzissmus sowie die weitreichenden Auswirkungen sind für die meisten Menschen zwar instinktiv, also „irgendwie“ spürbar, bleiben aber insgesamt im Verborgenen (in der Regel unterhalb der Bewusstseinsschwelle), und genau darin liegt vermutlich auch das grundlegende Problem.

Der Umgang mit einem Narzissten beziehungsweise mit einer toxischen Persönlichkeit erscheint oft widersprüchlich und befremdlich, man fühlt sich früher oder später ausgelaugt und leer, ohne die Ursache genauer zu begreifen. Und wenn destruktive narzisstische Muster auf Machtstrukturen treffen, lassen sich Schaden und Unrecht leichter verschleiern. Dies führt zur Normalisierung von Manipulation, verunsichert die Betroffenen bis hin zum Schweigen, verstärkt Ängste und hat langfristige Belastungen zur Folge.

Auf gesellschaftlicher Ebene untergraben solche Dynamiken Vertrauen und Zusammenhalt und erschweren wirksame Aufklärung und Gerechtigkeit.

Anhand von Beispielen und Beschreibungen soll dieses Buch Bewusstsein dafür schaffen, wie die Zusammenhänge aussehen, wie man toxische Muster erkennen kann und welche „Tools“ (Werkzeuge) von Narzissten angewendet werden. Denn: Nur wer weiß, womit er es zu tun hat, kann sich schützen und angemessen reagieren. Wenn wir diese

Problematik in der Tiefe verstanden haben, können wir gemeinsam an einer besseren Zukunft arbeiten. Dies ist somit eine herzliche Einladung an alle und speziell auch an dich, bei diesem Entwicklungsprozess dabei zu sein und aktiv mitzuwirken.

Anmerkung: Die Texte und Beschreibungen verfolgen keine politische Agenda. Vielmehr dienen sie dazu, verschiedene Aspekte anschaulich darzustellen, vergleichbar mit „Malen nach Zahlen“, sodass am Ende ein klares Gesamtbild entsteht.

Um die Übersicht zu bewahren, werden die Begriffe „Narzisst“ und „Narzissmus“ häufig als Sammelbezeichnung für verschiedene toxische Persönlichkeitsformen verwendet, so auch beispielsweise für den Soziopathen, Machiavellisten oder Psychopathen.

Dieser Text erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient weder zur Diagnose noch zur Behandlung. Vielmehr möchte er als Orientierungshilfe und Einstiegsmöglichkeit in dieses brisante Thema dienen, feine Unterschiede aufzeigen und ein Gesamtbild zeichnen. Er ersetzt weder ärztliche noch psychologische Beratung.

Was macht den Menschen eigentlich aus, was macht uns human?

Das menschliche Sein umfasst in der Regel ein breites Spektrum an Eigenschaften, die uns von anderen Spezies unterscheiden. Nachfolgend einige Erklärungen zu wichtigen Schlüsselaspekten, die unsere Menschlichkeit ausmachen: Empathie, unsere soziale Natur, Moral und Ethik, Kreativität, Neugier und Anpassungsfähigkeit.

1.) Empathie

Instinktiv verfügen wir Menschen über die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu erkennen, nachzuvollziehen und mitzuerleben.

Wir sind in der Lage, uns in die Situation anderer hineinzuversetzen, Mitgefühl zu zeigen oder Trost zu spenden, was für zwischenmenschliche Beziehungen von entscheidender Bedeutung ist. Wenn beispielsweise eine uns nahestehende Person eine schwierige Phase durchlebt, leiden wir oft mit und bieten spontan Unterstützung oder Hilfe an.

Wir treffen unsere Entscheidung in der Regel „aus dem Bauch heraus“, ohne lange darüber nachzudenken. Eine empathische Reaktion wird jedoch auch durch Nachrichten, Filme, Musik, Fotos, Bücher oder Plakate ausgelöst.

Im Allgemeinen reagieren wir auf verschiedene äußere Reize, sogenannte Trigger, denen wir zudem ständig ausgesetzt sind. Diese lösen dann unsere Gefühle beziehungsweise Emotionen wie Freude oder auch Angst aus und veranlassen uns zu entsprechenden Handlungen.

2.) Unsere soziale Natur

Wir sind soziale Wesen, die auf gegenseitige Unterstützung, Kameradschaft und Zusammenarbeit angewiesen sind. Unsere Fähigkeit, komplexe soziale Strukturen zu bilden und gemeinsam Ziele zu verfolgen, war von jeher ein Schlüsselfaktor für unsere Entwicklung und unseren Erfolg als Spezies. Im Alltag zeigt sich dies in Teamarbeit, Vereinsleben oder Mannschaftssport. Im Gegensatz dazu treten aber auch egoistisches

Konkurrenzdenken, Ellenbogenmentalität und toxisches Verhalten auf, etwa wenn es um Anerkennung oder Bewunderung geht.

3.) Moral und Ethik

Normalerweise haben sowohl Erwachsene als auch Kinder ein natürliches Gespür für richtig, falsch, gerecht und ungerecht. Andere Fähigkeiten hingegen müssen zunächst erlernt werden, um zu erkennen, was von Eltern, anderen Bezugspersonen oder der Gesellschaft als richtig oder falsch erachtet wird.

Die kognitive Entwicklung ermöglicht es uns, abstraktere Konzepte wie Gerechtigkeit, Fairness und Moral zu verstehen und anzuwenden. Wir entwickeln außerdem die Fähigkeit, die Konsequenzen unseres Handelns zu verstehen und abzuschätzen.

In diesem Zusammenhang spielen auch Werte eine besondere Rolle, da jeder für sich im Laufe seines Lebens definiert, was ihm wichtig ist. Hierdurch bilden sich Gruppen oder Interessengemeinschaften, die sich beispielsweise in der Treue zu einem Verein widerspiegeln.

Werte entstehen oft auch unbewusst durch Eltern und Bezugspersonen, dabei werden aber auch einschränkende Glaubenssätze oder Vorurteile weitergegeben - wenn auch nur „versehentlich“. Das Wertesystem des Kindes entsteht im Normalfall in den ersten sieben Lebensjahren.

Dieser im Laufe des Heranwachsens entwickelte moralische Kompass steuert unser Verhalten und unsere Interaktionen mit anderen, aber auch das Mitgefühl, beispielsweise für in Not geratene Tiere. Erstaunlicherweise zeigen viele Menschen ein ausgeprägtes Mitgefühl für ihre eigenen Haustiere, verletzte oder ausgesetzte Tiere, jedoch deutlich weniger für Artgenossen, die als Fleischlieferanten oder für die Pelzgewinnung dienen - das aber nur am Rande.

4.) Kreativität

Wir sind von Natur aus kreativ und suchen ständig nach neuen Wegen Probleme zu lösen - manchmal auch, um sie überhaupt erst zu erschaffen - sich auszudrücken und neue Ideen oder Innovationen hervorzubringen.

Unabhängig vom Alter kann Kreativität auch durch verschiedene Methoden und Techniken gefördert werden. Erfindergeist und „das Denken über den Tellerrand hinaus“ haben uns eine Vielzahl an Fortschritten im Bereich Kunst, Wissenschaft und Technologie eingebracht, welche im Laufe der Zeit beständig verbessert, komplett neu überdacht und angepasst wurden.

5.) Neugier

Neugier treibt uns Menschen seit jeher an. Wir hinterfragen und erkunden die Welt um uns herum und teilen gerne unsere gewonnen Erfahrungen. Im Verlauf der Geschichte wurden auf diese Weise zahlreiche Entdeckungen gemacht und der Fortschritt vorangetrieben.

Das beste Beispiel dafür sind unsere Kinder, welche unermüdlich ihre Nasen in alles hineinstecken, uns Löcher in den Bauch fragen und alles bis ins kleinste Detail erklärt haben wollen - die echten Forschergeister.

6.) Anpassungsfähigkeit

Wir besitzen die Fähigkeit, uns an unterschiedliche oder neue Situationen anzupassen. Dies betrifft beispielsweise den Umzug in eine neue Stadt, in ein anderes Land oder den Wechsel des Arbeitsplatzes. Herausforderungen werden bewältigt, auch wenn man zunächst weder die Sprache spricht noch mit der Kultur vertraut ist oder das Aufgabenfeld noch nicht vollständig erfasst hat. Im Verlauf der Zeit passen wir uns den neuen sozialen und kulturellen Normen und Gegebenheiten an und bemühen uns um Integration.

* * *

Diese und weitere Eigenschaften definieren uns als humane Wesen. Im Gegensatz dazu steht der Narzissmus als toxische Wesensstruktur, welcher vor allem durch eine übermäßige Konzentration auf sich selbst geprägt ist. Mangelndes Einfühlungsvermögen und zuweilen die komplette Missachtung der Gefühle und des Wohlbefindens seiner Mitmenschen sowie die Neigung, andere auszubeuten und zu manipulieren, kennzeichnen ihn.

Aus diesen und anderen Gründen käme z.B. organisiertes Verbrechen oder Vergewaltigung einem mitfühlenden Menschen (Empathen) oder einer „normal“ funktionierenden Person nicht in den Sinn. Ein Empath kann das toxische Streben von Narzissten kaum nachvollziehen, weil er innerlich erfüllt ist oder wenigsten so gut es geht danach strebt. Der Hauptfokus „normaler“ Menschen liegt schlicht darin, ein ruhiges, gemütliches und schönes Leben im Kreis von Familie und Freunden zu genießen.

Auf den ersten Blick mag es etwas verwirrend erscheinen, dass es so viele unterschiedliche Typen gibt, die starke Ähnlichkeiten und diverse Überschneidungen aufweisen.

Für das Verständnis ist es aber in erster Linie wichtig:

a) von den verschiedenen Typen einmal gehört zu haben,

b) sie grob unterscheiden zu können (unabhängig von der genauen Bezeichnung),

c) eine Orientierung zu haben, um Verhaltensmuster in Politik, Wirtschaft und im eigenen sozialen Umfeld besser erkennen zu können. Kurz, um die „narzisstische Spielwiese“ insgesamt besser zu verstehen.

Die nachfolgende Liste wurde aus verschiedenen Quellen und Konzepten zusammengestellt, um möglichst viele der heute verbreiteten Profile zu benennen, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit oder eine akribisch-akademische Ausarbeitung zu erheben.

Die meisten toxischen Personen weisen außerdem Mischformen unterschiedlicher Charaktereigenschaften auf. Sie wechseln je nach Situation zwischen verschiedenen Verhaltensweisen, was die Identifikation erheblich erschwert.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird hier vorrangig die männliche Form, zum Beispiel „der Narzisst“, verwendet. Dies bezieht sich jedoch nicht auf das Geschlecht (außer es wird ausdrücklich darauf hingewiesen), sondern dient vielmehr der Klarheit und besseren Übersicht.

Vorsicht und Umsicht sind außerdem geboten, nicht jede egoistische Handlung weist auf eine toxische Persönlichkeitsstörung hin. Daher sollte man vorschnelle Etikettierungen und Vorurteile vermeiden.

Der grandiose Narzisst

Den wohl offensichtlichsten aller Narzissten, mit seinem unstillbaren Anspruch auf Bewunderung, hat wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt. Er verkörpert das, was man sich gemeinhin unter Narzissmus vorstellt. Wo er auftaucht, schauen alle hin.

Meist recht attraktiv, gelegentlich witzig und auf den ersten Blick fast unwiderstehlich, zeigt sich sein Charisma oft nur als sorgfältig inszenierte Fassade. Er weiß sich hervorragend zu präsentieren, sich in Szene zu setzen und eine perfekte Show abzuziehen. Er liebt den Applaus, lässt sich ausgiebig feiern und steht am liebsten im Mittelpunkt - also eine echte Rampensau.

Wer ihn hofiert, kommt eigentlich gut mit ihm zurecht, doch auf Dauer kann der Umgang sehr anstrengend werden. Häufig begegnet man ihm in Führungspositionen (vorwiegend männlich), wo er sich selbst gern reden hört. Er hält sich selbstverständlich für wichtiger, besser und klüger als alle anderen, zumindest in seiner eigenen Welt, und lässt dies indirekt und unauffällig, wo immer möglich, durchscheinen.

Wer ihn kritisiert, denn das verträgt er gar nicht, oder auch nur eine abweichende Meinung äußert, wird dann subtil, skrupellos und rücksichtslos kleingemacht, aber so, dass andere dies kaum bemerken. Sein übliches Verhalten zeigt sich in herablassender, arroganter Haltung gegenüber anderen, während er eine derartige Behandlung seinerseits keinesfalls akzeptiert. Den Anschein eines perfekten, freundlichen Menschen muss er um jeden Preis wahren, weshalb ihm letzthin fast jeder Glauben schenkt, selbst wenn er dreist lügt.

Seine egozentrische Welt dreht sich ausschließlich um ihn. Alle anderen sollen ihm folgen, ihre gesamte Aufmerksamkeit und Beachtung nur ihm widmen und ihn bestmöglich bewundern. Sobald das Scheinwerferlicht brennt, rückt er sich dorthin, notfalls schiebt oder stößt er andere beiseite. Das, so seine Auffassung, stehe ihm zu, und die gesamte Welt, ja, das ganze Universum, schulde ihm etwas. Nur er verdiene Beachtung, und wehe dem, der nicht mitspielt.

Da er kaum bis gar keine Empathie besitzt und diese vermutlich auch nicht für nötig hält, ist es ihm gleichgültig, was mit den anderen geschieht und wie diese sich fühlen. Dadurch liegt ihm auch das Zuhören nicht, eine Fähigkeit, die in Beziehungen unerlässlich ist und von allen Beteiligten gepflegt und gefördert werden sollte.

Vorsätzlich fügt der „reine“ grandiose Narzisst keinen Schaden zu, außer er wird kritisiert. Geht es jemandem schlecht, bleibt er gleichgültig und übergeht es einfach. Trägt er die Schuld, beispielsweise bei einem Unfall, weist er die Verantwortung sofort von sich, denn das ist seiner Meinung nach auf keinen Fall möglich. Schuld haben immer die anderen! Das ist sein Grundprinzip, sein Credo, denn er sieht sich über jeden Zweifel erhaben. Kurzum, ein toller Typ.

Sich in andere hineinzuversetzen gehört in der Regel nicht zu seinen Fähigkeiten, nicht einmal im Ansatz. Wenn er Empathie zeigt, dann nur als Show oder weil es ihm nützt, niemals aus echtem Mitgefühl heraus. Für einen grandiosen Narzissten muss sich die Mühe auf jeden Fall lohnen, sonst macht er sie sich nicht, schon gar nicht für jemand anderen.

Sein Selbstwert erscheint nach außen hin recht ausgeprägt, und andere nehmen ihn als sehr selbstbewusst wahr. Tatsächlich verfügt er, ebenso wie andere toxische Persönlichkeiten, nicht über eine innere Stärke, was er sehr geschickt hinter einer coolen Fassade und Angeberei zu verstecken weiß.

Einzelne, eher die Minderheit, nehmen ihn zwar als attraktiv und charmant wahr, sehen aber auch die arrogante und hochmütige Seite, welche normalerweise im Verborgenen bleibt. Sein künstlich erschaffenes Selbstbild ist unantastbar, denn würde es bröckeln, fielen seine Masken, und sein wahres Ich würde offenbart werden.

Zugleich ist er überzeugt, über besondere Fähigkeiten zu verfügen, die sonst niemand besitzt, und erwartet auch hierfür Lob und Anerkennung. Daraus bezieht er dann wiederum seine Lebensenergie.

Statussymbole, teure Autos, ein großes Haus, der Chefposten, die schönste Frau an seiner Seite und gutes Aussehen sind ihm extrem wichtig. Er lädt zudem gern zum Essen

ein, um auch hier wieder Bewunderung und Hochachtung einzuheimsen. Primär sind es Männer, die diesen Typus zeigen, doch es gibt auch Frauen mit diesem Verhalten.

Mit seinen Errungenschaften, nach denen er unablässig strebt und über die er ständig spricht, muss er protzen und prahlen, damit es jeder mitbekommt, selbst wenn es gelogen oder auch reichlich übertrieben ist. Generell redet er laut und wichtig, auch wenn es niemanden wirklich interessiert.

Um seine Ziele zu erreichen, geht er zuweilen rücksichtslos vor. In dieser Hinsicht ähnelt er dann dem malignen Narzissten, allerdings trifft das nicht auf alle grandiosen Narzissten zu.

Niemand darf auf seiner Stufe stehen, denn sonst würde sein Spiel nicht funktionieren. Gaukelei, Blendwerk, Hütchenspielertricks, Beleidigungen und eine große Show verbergen hier eine leere Hülle. Mit anderen Worten: ein großartiger Schaumschläger.

Er ist ein charmanter Hochstapler, der vorgibt, alle Probleme im Handumdrehen zu lösen. Mit ihm wird es auch selten langweilig, denn er spinnt ständig neue Geschichten. Ob diese immer der Wahrheit entsprechen, bleibt normalerweise unklar, da er Kritik nicht duldet und kaum jemand den Mut aufbringt, seine Erzählungen zu hinterfragen. Er unterhält, aber dominiert das Gespräch und lässt andere kaum zu Wort kommen.

Dieser Typ ist außerdem sehr schnell gekränkt und kann dann je nach Ausprägung aggressiv reagieren, etwa wenn ein Kollege befördert wurde oder ein Geschäft nicht nach seinem Willen läuft. Sein Hauptinteresse liegt in der Ausbeutung anderer, er handelt primär eigennützig, um maximalen Profit für sich zu erzielen.

Nach Auffassung der Psychologen handelt es sich dabei um Selbstschutz beziehungsweise um eine Überlebensstrategie, die ihren Ursprung in der Kindheit hat. Dies ist ihm in der Regel jedoch nicht bewusst, und somit fehlt gesunde Selbstreflexion und ehrliches Interesse an Verhaltensänderungen.

Seinen Partner wählt er danach aus, welchen Nutzen er für sich daraus ziehen kann, wie er sich am besten durch ihn bereichern und wie er ihn optimal ausbeuten kann. Hinzu

kommt, im Verlauf dieser toxischen Umtriebigkeiten verbessert er kontinuierlich seine Fähigkeiten.

Man könnte sogar sagen, dass er mit zunehmendem Alter mehr „Charisma“ entwickelt, aber genau genommen verbessert er nur seine Maske und seine subtilen Strategien. Dadurch wird es immer schwieriger, ihn zu durchschauen und seinen wahren Wesenskern zu erkennen.

Er manipuliert durch Angst, Scham, schlechtes Gewissen, aber auch durch Hoffnung, letzteres vornehmlich in privaten Beziehungen. Dies sind seine hauptsächlichen Werkzeuge, welche sehr gut funktionieren, da er sie meisterhaft und sehr wirkungsvoll einzusetzen weiß und auch kontinuierlich verbessert. Er weiß genau, welcher Knopf bei wem gedrückt werden muss, damit alles seinen Vorstellungen entsprechend verläuft.

Am gefährlichsten ist er vermutlich in Liebesbeziehungen. Er empfindet keine echte Liebe und macht sein Gegenüber emotional abhängig, während er die dominante Rolle übernimmt. Treffen zwei narzisstische Partner aufeinander, eskaliert dies häufig öffentlich. Prominente Paare enden nicht selten in erbitterten „Rosenkriegen“, die von Presse und anderen Medien zusätzlich ausgeschlachtet werden, um noch mehr Aufmerksamkeit darauf zu lenken.

* * *

In diesem Zusammenhang sollen auch die Begriffe Größenselbst und Größenklein, außerdem männlicher und weiblicher Narzissmus und darüber hinaus Co-Narzissmus Erwähnung finden.

Die Begriffe Größenselbst und Größenklein gehen auf Hans-Joachim Maaz zurück, der diese in seinem Buch „Die narzisstische Gesellschaft: Ein Psychogramm“ prägte. Er beschreibt und erläutert die Charaktermerkmale nebst der Auswirkungen dieser beiden toxischen Typen, sowohl für sie persönlich als auch im Umgang mit ihrer Umwelt, und die verbundenen Probleme und Konsequenzen für die soziale Struktur unserer Gesellschaft

insgesamt. Ein durchaus lesenswertes Werk für jene, die sich auf Sozialkritik einlassen wollen und keinem absoluten Systemglauben anhängen.

Zusammenfassend lässt sich zur Begriffserklärung festhalten, dass der grandiose Narzissmus auch als offener Narzissmus beziehungsweise als männlicher Narzissmus bezeichnet wird, während Hans-Joachim Maaz ihn als Größenselbst bezeichnet.

Der Begriff Größenklein ist das Pendant zum Größenselbst. Im Allgemeinen wird hierfür eher die Bezeichnung verdeckter Narzissmus, vulnerabler Narzissmus oder auch weiblicher Narzissmus verwendet.

In diesem Kontext wird auch der Begriff Co-Narzissmus verwendet, der jedoch nicht einheitlich definiert ist. Vielmehr handelt es sich um eine Beziehungsdynamik, bei der der Co-Narzisst nicht zwangsläufig selbst eine narzisstische Persönlichkeitsstruktur aufweisen muss, sondern vielmehr ein Muster innerhalb der Beziehung vorliegt, das Selbstwert, Angst und Anpassung reguliert.

Und wer noch kurz den Unterschied zwischen Narzissmus, Co-Narzissmus und Co-Abhängigkeit wissen möchte, hier eine kleine Faustregel: Wenn du dich fragst: „Was genau treibt mein Mitmachen?“, dann hilft die folgende Differenzierung:

- Narzissmus schützt vor allem das Selbstbild und den Selbstwert. Die zentrale Gefahr ist: „Ich werde bloßgestellt“, „ich bin weniger wert“, „ich verliere Würde“.
- Co-Narzissmus schützt vor allem die Stabilität der Beziehung im Kontext der narzisstischen Person: „Ich tue das, damit der andere sein narzisstisches Gleichgewicht behält“ (Bestätigung/Kränkung/Status/Überlegenheit).
- Co-Abhängigkeit schützt vor allem das eigene Sicherheitsgefühl durch Anpassung: „Ich tue das, um mich und die Beziehung irgendwie sicher und stabil zu halten“ (keine Grenzen setzen, Bedürfnisaufgabe, Angst).

Für uns steht aber vor allem das Erkennen der zugrunde liegenden Muster im Vordergrund, dazu die Einordnung der verschiedenen toxischen Typen, wobei der „reine“ narzisstische Typ nur selten anzutreffen ist. Häufiger finden sich Mischformen und vielfältige Kombinationen mit anderen toxischen Wesensmerkmalen.

Der maligne Narzisst

Wie der Begriff schon nahelegt, zeichnet sich der maligne Narzisst durch seine bösartige, boshafte und rücksichtslose Natur aus.

Im Wesentlichen handelt es sich hierbei um die üble Variante des grandiosen Narzissten, mit demselben Anspruchsdenken, dass ihm allein alles zustünde und er folglich tun und lassen könne, wie es ihm beliebt. Hinzu kommt, dass er niemals Scham oder ein schlechtes Gewissen empfindet.

Genau genommen bewegt er sich an der Grenze zum Psychopathen, allerdings ist dieser üblicherweise lässig und entspannt, während der maligne Narzisst stets auf heißen Kohlen sitzt, aus Angst, man könnte ihm nach dem Leben trachten oder ihn belügen und betrügen.

In Wahrheit ist er es aber, der andere bedroht und manipuliert. Heimtückisch nutzt er sämtliche Gelegenheiten für eigene Zwecke, verbreitet Lügen, um anderen zu schaden, betrügt und wird, falls die Dinge nicht wie gewünscht verlaufen, sehr schnell unangenehm, bedrohlich oder sogar gewalttätig.

Seine Taten rechtfertigt er mit dem Argument, er müsse sich schließlich verteidigen, notfalls auch präventiv. Das Leid seiner Opfer bereitet ihm obendrein Vergnügen und verstärkt zugleich sein Machtgefühl und seine Erhabenheit. Bedenken empfindet er natürlich keine, da er überzeugt ist, dass seine Opfer selbst die gesamte Schuld tragen.

Bei Zurückweisung oder Trennung sinnt er dann auch auf Rache und versucht, den anderen regelrecht zu zerstören, das natürlich auf perfide Art und Weise. In extremen Fällen wünscht er sich sogar den Suizid seines Opfers als ultimativen Beweis seiner Kontrolle und Überlegenheit. Für den malignen Narzissten stellt dies einen wahren Grund zur Freude dar, da es seine Macht, seine Manipulationsfähigkeit und seine Cleverness unterstreicht. Sein ausgeprägter Größenwahn und der damit verbundene Realitätsverlust gelten für ihn nicht als Defizite, sondern eher als zentrale Stärken seiner toxischen Persönlichkeitsstruktur.

Er plant Hinterhalte und Verbrechen langfristig und wird selten zur Rechenschaft gezogen. Ohne Empathie oder Skrupel tarnt er sich geschickt, spannt andere vor seinen Karren und präsentiert sich überzeugend. Er kennt außerdem viele Strategien und Tücken, um sich aus heiklen Situationen herauszuwinden, selbst bei schweren Straftaten wie Mord und Totschlag. Illegale Handlungen sind deshalb Teil seines Verhaltensmusters und er schreckt vor kaum etwas zurück, wenn es seinen Zielen dienlich ist.

Das kann sich auch in Politik oder Wirtschaft zeigen, aber auch privat, etwa wenn er sich ohne Hemmungen an der allgemeinen Reisekasse bedient und jede Verantwortung von sich weist. Fehlverhalten streitet er grundgesetzlich und vehement ab und schiebt die Schuld auf jemand anderen.

Gegner und vermeintliche Feinde, im Prinzip alle anderen, beseitigt er hinterhältig, wenn diese ihm im Wege stehen. Eine ausgeprägte paranoide Veranlagung lässt ihn überzeugt sein, jeder andere wolle ihm schaden während er sich überzeugend als Opfer darstellt.

Bei Meinungsverschiedenheiten reagiert er rasch cholerisch oder aggressiv und akzeptiert keine abweichenden Meinungen. Häusliche Gewalt ist deshalb an der Tagesordnung, da ein maligner Narzisst mit eiserner Hand regiert und alle Personen in seinem nahen Umfeld unterdrückt und tyrannisiert. Nach außen hin fällt dies aber eher nicht auf.

Widerworte oder Aufbegehren sind daher eher selten, weil Partner, Familienmitglieder und enge Angehörige aus Angst vor den grausamen Konsequenzen zumeist schweigen oder sich sogar auf seine Seite stellen.

Sollte es doch einmal zu einer Auseinandersetzung kommen, findet man sich möglicherweise in einem Kugelhagel aus der Besteckkiste oder anderen dekorativen Gegenständen wieder. Diese gewalttätigen Reaktionen sind keine Ausnahme, sondern stellen vielmehr den Normalzustand bei Meinungsverschiedenheiten dar.

Aufgrund ihrer überdurchschnittlichen Intelligenz sind sie schwer zu durchschauen, und mit zunehmendem Alter verfeinern diese toxischen Charaktere zudem ihre manipulativen und hinterhältigen Techniken. Sie handeln vorsätzlich und empfinden Freude am Leid ihrer Opfer, wodurch sie eine dauerhafte und ernsthafte Bedrohung für ihr Umfeld darstellen.

Ironischerweise leben sie selbst in ständiger Angst, betrogen oder hintergangen zu werden, und rechtfertigen dadurch ihren Überwachungszwang wie auch die permanente Kontrolle ihrer Umgebung, beispielsweise ihrer Angehörigen. Das Mitlesen von E-Mails, Handyüberwachung, Passwortforderungen oder die Installation von Kameras rund ums und im Haus sind für sie nichts Ungewöhnliches. Gleichzeitig geben sie selbst kaum Informationen preis, aus Furcht, diese könnten gegen sie verwendet werden.

Wenn sie jemanden zerstören wollen, handeln sie vorsätzlich, strategisch und entschlossen. Sie sichern sich systematisch nach allen Seiten ab, um jede Verantwortung zu vermeiden, und zeigen eine unerschütterliche Ausdauer, bis das Opfer vollständig zugrunde gerichtet ist.

Obwohl nicht alle malignen Narzissten gleich stark ausgeprägt sind, weisen sie durchweg boshaftes, heimtückisches und destruktives Verhalten auf, ergänzt durch weitere toxische Wesenszüge. Trifft man auf eine solche Person, ist die beste Strategie, jeglichen Kontakt zu meiden und einen möglichst großen Abstand zu halten.

Der Histrioniker

Die histrionische Persönlichkeitsstruktur ähnelt auf den ersten Blick dem grandiosen Narzissmus, es handelt sich gewissermaßen um dessen „kleine Schwester“, die zugrunde liegende Motivation ist hingegen eine andere.

Der Begriff „Histrioniker“ entstammt dem Lateinischen und bedeutet Schauspieler und in diesem Zusammenhang stellt er eine sehr treffende Bezeichnung dar. Ursprünglich wurde diese Form der Persönlichkeitsstruktur als „hysterische Störung“ oder als „Hysterie“ bezeichnet, was den allermeisten vermutlich geläufiger ist.

Histrioniker suchen vorrangig Aufmerksamkeit, emotionale Stimulation und unmittelbare Reaktionen aus ihrem Umfeld. Sie inszenieren sich unentwegt, zeigen ein theatralisches, oftmals auffälliges Auftreten und setzen auf Charme und Verführung.

Beziehungen dienen ihnen als Bühne, und Nähe wird durch Emotionalität hergestellt, bleibt aber gleichwohl oberflächlich. Tiefgehende, beständige Gespräche und anhaltende Selbstreflexion treten selten auf. Auf Zurückweisungen reagieren sie typischerweise mit dramatischen Inszenierungen, einer erneuten Suche nach Aufmerksamkeit oder emotionalen Ausbrüchen.

Der grandiose Narzisst hingegen verlangt Bewunderung, um sein Gefühl der Überlegenheit zu bestätigen. Er erscheint selbstsicher, dominant und kühl. Kritik oder Kränkungen beantwortet er mit offener Abwertung, Wut oder Rachsucht. In Paar-Beziehungen kann er seine Partner instrumentalisieren, um Bestätigung oder sozialen Status zu erlangen, und echte Empathie ist weitestgehend ausgeschlossen.

Insgesamt ist festzustellen, dass zwischen diesen Wesensmerkmalen zahlreiche Überschneidungen bestehen, andererseits ist nicht jede histrionische Person automatisch auch narzisstisch. Frauen sind übrigens deutlich häufiger von histrionischer Verhaltensauffälligkeit betroffen als Männer.

In Beziehungen wirken beide Charaktere oftmals problematisch oder sogar toxisch, abhängig von ihrer Ausprägung und dem wiederkehrenden Verhalten. Es geht uns hierbei in erster Linie darum, die einzelnen Typen einigermaßen unterscheiden zu können und ein Augenmerk darauf zu legen, mit wem man es im Alltag zu tun hat, da es sich größtenteils um Mischformen handelt, wodurch eine eindeutige Einordnung erschwert wird.

Der vulnerable / verdeckte Narzisst

Diese Form der Persönlichkeitsstörung ist besonders schwer zu erkennen, selbst für Expertinnen und Experten. Betroffene Narzissten wirken nach außen oft freundlich, schüchtern, sensibel und hilfsbedürftig, wodurch sie bei empathischen Menschen automatisch Hilfsbereitschaft auslösen.

Besonders der verdeckte Narzissmus, umgangssprachlich auch als weiblicher Narzissmus bezeichnet, weil er statistisch gesehen häufiger bei Frauen vorkommt, nutzt gezielt emotionale Trigger, um vor allem bei männlichen Partnern die Beschützerinstinkte zu wecken. Die typische Beziehungsdynamik besteht primär aus dem Bedürfnis des „Gerettet-Werdens“ und des „edlen Retters“.

Für weiterführende Informationen zum Thema „weiblicher Narzissmus“ steht umfangreiches Material im Internet zur Verfügung. Eine detaillierte Darstellung würde den Rahmen dieses Buches überschreiten, zumal verschiedene Unterformen existieren, wie beispielsweise die „narzisstische Mutter“ mit ihren spezifischen Ausprägungen.

Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass weiblicher Narzissmus auch bei Männern auftreten kann, ebenso zeigen Frauen zuweilen grandiose narzisstische Aspekte, wenn auch seltener. Darüber hinaus bestehen auch Mischformen der toxischen Ausprägungen insgesamt, die jedoch nicht immer so drastisch ausfallen müssen wie hier beschrieben.

Verdeckte beziehungsweise vulnerable Narzissten treten zunächst unauffällig auf und sondieren mit fein abgestimmten, sensiblen „Antennen“ mögliche Gelegenheiten für Aufmerksamkeit, Manipulation und persönlichen Vorteil, die sie systematisch und konsequent für ihre Zwecke nutzen.

Da sie so gut wie nie mit ausreichender Aufmerksamkeitszufuhr versorgt sind, müssen sie gelegentlich ein wenig nachhelfen, und zwar auf sehr subtile Weise, da die Fassade des netten hilfsbedürftigen Opfers unbedingt erhalten bleiben muss. Sie fühlen sich von der Welt missverstanden, missachtet und nicht ausreichend gewürdigt, weshalb Neid und Frustration zu ihren dominanten Emotionen zählen.

Anders als grandiose Narzissten trauen sie sich normalerweise nicht, selbstbewusst ihre Bedeutung herauszustellen. Diese unterdrückte Wut und die anhaltende Frustration über vermeintlich ausbleibende Anerkennung oder das Gefühl, andere seien begünstigter, bringen verdeckte Narzissten schnell an ihre emotionale Schmerzgrenze. Innerlich gleichen sie einem heimlich brodelnden Vulkan, ein Ausbruch ist schwer vorherzusagen und gelegentlich äußert sich das in passiv-aggressivem Verhalten.

Hat man etwa eine verdeckte Narzisstin als Mutter, erzeugt diese oft auf subtile, perfide Weise Schuldgefühle in der ganzen Familie, sodass die Manipulation zunächst unbemerkt bleibt. Nach außen hin wirkt sie freundlich und gewinnt dadurch rasch die Sympathien anderer. Ihr wahrer Kern bleibt oft vollständig verborgen, weshalb es für unmittelbar betroffene Opfer recht schwierig ist, diese Problematik zu vermitteln oder zu erklären, vor allem, wenn sie selbst die Dynamik nicht als bedrohlich wahrnehmen.

Viele vulnerable Narzisstinnen sehen sich selbst als hochsensibel und betonen das auch immer wieder. Gleichzeitig überschreiten sie soziale Grenzen, sie lesen heimlich die Tagebücher ihrer Kinder oder belauschen Telefongesprächen. Die so hinterrücks gewonnenen privaten Informationen werden später, bei passender Gelegenheit genutzt, um zu verletzen, bloßzustellen oder zu demütigen.

Wer Konflikte mit diesen toxischen Charakteren vermeiden möchte, richtet sich idealerweise vollständig nach ihren Wünschen, sonst wird die Atmosphäre schnell unangenehm, und ihre Stimmung kann plötzlich und unerwartet umschlagen. Besonders Kinder und Partner wissen oft nicht, was sie falsch gemacht haben. Das Gefühl, es ihnen nie recht zu machen, hängt ständig wie ein Damoklesschwert über der gesamten Familie.

Daher bemühen sich die Familienangehörigen fortwährend, den Anforderungen gerecht zu werden und Zustimmung zu erhalten, was faktisch aber unmöglich ist. Diese Art von toxischen Personen werden mit den Leistungen anderer niemals zufrieden sein, betrachten sich selbst als Opfer und zeigen keinerlei Interesse am Wohlbefinden ihres Umfelds. Bei vielen vulnerablen Narzissten lässt sich zudem eine sadistische Tendenz beobachten.

Es bereitet ihnen keine Unannehmlichkeiten, dass sich ihre Familien oder enge Freunde ständig bemühen, ihren unangemessenen Erwartungen gerecht zu werden. Im Gegenteil, sie empfinden sogar Freude an deren Leid, da sie dadurch Einfluss gewinnen, Gefühle manipulieren, anderen die Schuld zuweisen und ihre eigene Position in der Hierarchie, möglichst weit oben, festigen können. Aus dieser perfiden Manipulationsdynamik ziehen sie wiederum ihre Lebensenergie, während sich alle anderen in ihrem Umfeld sowohl körperlich als auch mental erschöpft und ausgelaugt fühlen.

Macht und Kontrolle über möglichst alle Menschen und Situationen sind für sie von zentraler Bedeutung, ähnlich wie bei anderen toxischen Persönlichkeitsstrukturen, wobei sich die Auswirkungen und Darstellungen unterscheiden. In diesem Fall sind die Methoden heimtückisch, perfide und subtil, was die Situation besonders problematisch macht, da sie erst dann erkannt wird, wenn die Betroffenen bereits emotional am Ende sind und ihnen keine weiteren Ressourcen mehr zur Verfügung stehen.

Ein männlicher verdeckter Narzisst erscheint auf den ersten Blick eher defensiv und gelegentlich unterwürfig, was jedoch lediglich eine Fassade darstellt. Sobald eine Situation entsteht, in der es z. B. um Fachwissen, logische Argumentation, Beweise oder Fakten zu einem bestimmten Thema geht und jemand einen sinnvollen Beitrag leistet, wird diese Person sofort von ihm abgelehnt. Er wird unverzüglich versuchen, sie herabzusetzen, zu entwerten, mit verbale Seitenhiebe zu demoralisieren und alles daran setzen, sich selbst über den anderen zu erheben, um vor den Anwesenden besser dazustehen. Besonders selbstbewusste Frauen betrachtet er als regelrechte Bedrohung.

Vordergründig präsentiert sich der vulnerable Narzisst als umgänglicher, vorbildlicher Mitbürger, guter Kamerad oder ehrenwerter Ehepartner. Andererseits fühlt er sich innerlich permanent von seiner Umwelt bedroht und zu wenig gewürdigt, einen Zustand den er unbedingt abwenden muss. Dies kann zwar als Schutzmechanismus gewertet werden, die negative Folgen trägt indes sein Umfeld. Speziell Kinder haben kaum Möglichkeiten zur Gegenwehr und sind deshalb die wahren, ungesehenen Opfer.

Ein Teil von ihnen wurde in der Vergangenheit übermäßig umsorgt und versucht nun, diesen Zustand in partnerschaftlichen Beziehungen aufrechtzuerhalten. Klassische Rollenverständnisse entsprechen daher genau seiner Vorstellung von einer idealen

Eheführung, wobei die Partnerin niemals als gleichwertig betrachtet wird. Sie dient in erster Linie der Erhaltung seines eigenen Komforts, wodurch eine echte Partnerschaft „auf Augenhöhe“ ausgeschlossen ist.

Aufgrund seines geringen Selbstwertgefühls erwartet er von seiner Partnerin bedingungslose Zustimmung und Loyalität, darüber hinaus eine optimale Erfüllung der ihr zugewiesenen Rolle. Nach außen entsteht so der gewünschte Eindruck einer idealen, harmonischen Familie, während er intern die absolute Führung übernimmt und keinen Widerspruch duldet. Im Privaten, hinter verschlossenen Türen, setzen diese toxischen Persönlichkeiten Drohungen und Liebesentzug als Kontroll- und Manipulationswerkzeug ein.

Idealerweise entwickelt sich bei den Opfern dadurch eine derart starke Angst, dass sie sich den Wünschen des vulnerablen Narzissten bedingungslos unterordnen, um den häuslichen Frieden zu bewahren.

Auch die „böse Schwiegermutter“ gehört eher zu diesem Typus. Sie übt Kritik an allem und jedem, üblicherweise indirekt und durch ständiges Murren, Nörgeln und Klagen über vermeintliche Missstände.

Sei es das Essen, eine Veranstaltung oder ein gemeinsamer Ausflug - es scheint unmöglich, ihren Erwartungen gerecht zu werden. Am Ende fühlt sie sich missverstanden und ausgeschlossen, unterstellt anderen böse Absichten und beklagt gleichzeitig ihr eigenes Leid, während sie gute Stimmungen und Aufmunterung insgesamt ablehnt.

Tatsächlich schließt sie sich jedoch selbst aus und gibt anderen noch die Schuld dafür. Sie behauptet, stets zu etwas gedrängt zu werden, keine Zeit zu haben und beklagt mangelnde Rücksichtnahme. Zudem führt sie körperliche Beschwerden als Ausrede an und fragt, wie man von ihr verlangen könne, dass…

Gleichzeitig fordert sie sehr viel Beachtung und Aufmerksamkeit, möchte noch viel häufiger angerufen werden und betont, dass man sich stärker um sie kümmern müsse. Sie erinnert unentwegt daran, dass sie immer für einen da gewesen sei und sich aufgeopfert habe, als man noch klein war. Dies alles, um weitere Schuldgefühle zu erzeugen.

Genau genommen wird auch hier durchweg die gleiche Strategie angewandt. Sobald man diese einmal durchschaut hat, lässt sich die verdeckte Narzisstin recht leicht entlarven, um dann optimalerweise sofort Reißaus zu nehmen.

Wer glaubt die Situation eines vulnerablen Narzissten verbessern zu können, irrt sich grundlegend. Sie streben keine ernsthafte, ehrliche Veränderung an, da dies ihre Möglichkeiten zur Aufmerksamkeitssicherung erheblich einschränken würde.

Interessanterweise gehören gerade diese Narzissten zu den Personen, die eine Therapie aufsuchen, selten mit dem Ziel, sich wirklich helfen zu lassen, sondern um dort zu jammern und zu klagen, erneut Aufmerksamkeit zu erheischen und um später behaupten zu können, sie hätten sich ändern wollen. Mit Verweis auf eine schwierige Kindheit oder aktuelle Erkrankungen, für die sie natürlich keine Verantwortung tragen, fordern sie unverzüglich Anerkennung und Applaus oder wenigstens Bedauern und Mitgefühl.

Kurzum: Eine Beziehung mit einem verdeckten Narzissten (unabhängig vom Geschlecht) untergräbt nachhaltig jegliche positive Stimmung und Lebensfreude – dies ist zumindest garantiert.

Darauf sollte ebenfalls geachtet werden, um möglichst früh zu erkennen, mit wem man es zu tun hat: Vulnerable Narzissten geben sich meist unnahbar, sehen sich als Opfer und wirken ängstlich oder schüchtern, um Zuwendung zu erzielen. Sie passen ihr Verhalten flexibel an, je nachdem, was ihnen nutzt. Einzig ihre Gefühle und Probleme stehen dauerhaft im Mittelpunkt.

Sie hingegen zeigen keinerlei Interesse an anderen, vergessen Geburtstage und wichtige Ereignisse und überlassen die Organisation ihren Gefolgsleuten, Sklaven und Dienern, sprich ihren „Flying Monkeys“. Lediglich wenn ein persönlicher Vorteil zu erwarten ist, nehmen sie Kontakt auf, ansonsten vermeiden sie jeglichen Aufwand.

Sie erscheinen nicht zu Verabredungen und behaupten anschließend, die Absprachen seien anders getroffen worden und du hättest dich bei Uhrzeit oder Tag geirrt. Sie helfen eventuell kurz bei einem Umzug oder Möbelaufbau und erwarten dann, dass man ihnen zukünftig jederzeit zur Verfügung steht und dies für den Rest der Ewigkeit.

Ständige Meinungswechsel, die jeweils dann erfolgen, wenn es für sie vorteilhafter erscheint oder sie dadurch besser dastehen, zählen zu ihrem typischen Verhalten.
Am Ende zweifelst du an dir selbst und fragst dich, ob du etwas missverstanden hast, sie können ja schließlich nicht Schuld sein, das haben wir bereits gelernt.

Ein klärendes Gespräch zu suchen, ist nicht ratsam, da sie leicht explodieren und man nur noch in Deckung gehen kann. Am nächsten Tag ist ohnehin alles wieder „normal“ und sie verhalten sich, als sei nichts geschehen.

Besonders bei dieser Form des Narzissmus treten wiederholt Alkohol- oder andere Suchtprobleme auf. Dies kann schwerwiegende Folgen für die Angehörigen haben, da verdeckte Narzissten in solchen Zuständen des öfteren Schreien und Toben, wobei auch körperliche Gewalt, etwa in Form von Schlägen oder geworfenen Gegenständen, nicht ausgeschlossen ist.

Opfer dieser toxischen Charaktere verändern sich im Verlauf der Beziehung oft dermaßen, dass sie keine eigenen Grenzen mehr setzen können und nach Jahren kaum noch wiederzuerkennen sind. Es handelt sich dabei um einen schleichenden Prozess, den Betroffene meist nicht bewusst wahrnehmen.

Man könnte dies als „narzisstische Auslaugung“ bezeichnen, da es weit über einen bloßen Energieverlust hinausgeht. Dieser Begriff beschreibt das gesamte Ausmaß inklusive der Folgen ständiger Übergriffe durch Narzissten, unabhängig von deren toxischer Ausprägung, recht gut.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es sich hierbei um eine ausgesprochen toxische Persönlichkeitsstruktur handelt, insbesondere wenn maligne oder sadistische Aspekte hinzukommen. Am besten ist es, Distanz zu schaffen und den Kontakt abzubrechen, sofern dies möglich ist. Es ist außerdem ratsam, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen oder sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Eine Konfrontation wird voraussichtlich keinen Erfolg bringen, sondern möglicherweise einen erneuten Wutanfall auslösen. Vorsicht und Umsicht sind von daher generell geboten, wenn man sich von einem Narzissten oder einer Narzisstin trennen möchte.

Im bereits erwähnten Buch „Die narzisstische Gesellschaft: Ein Psychogramm“ wird der Begriff Größenklein für den vulnerablen beziehungsweise verdeckten Narzissten verwendet. Dieser wechselt je nach Situation und Aufgabe zwischen seinem Größenklein und dem Größenselbst.

Der verdeckte Narzisst ist auch die überwiegende Form des Co-Narzissten. In einer Paarbeziehung ordnet sich normalerweise der vulnerable narzisstische Partner dem grandiosen narzisstischen Partner unter, da es sich hierbei letztlich um den Versuch handelt, den eigenen Selbstwert aufzubauen, zu stärken und zu stabilisieren. Eine solche Beziehung kann grundsätzlich auch funktionieren, bleibt hingegen im Kern problematisch.

Es lässt sich feststellen, dass toxische Charaktere, und dies gilt für alle Formen, mit der Zeit immer versierter in ihren manipulativen Strategien werden. Übung macht auch hier den Meister. Sie lernen, sich immer besser zu tarnen und sich je nach Situation optimal zu präsentieren, um ihr wahres Inneres zu verbergen.

Eine innere Leere kann indes von außen nicht gefüllt werden. Dieser Prozess muss von innen heraus erfolgen und stellt einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Entwicklung, Reifung und des Erwachsenwerdens dar.

Der Vermeider

Auf den ersten Blick weist der sogenannte „Vermeider" ähnliche Verhaltensmuster wie ein verdeckter Narzisst auf, insbesondere im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen. Bei genauerer Analyse handelt es sich jedoch um einen grundlegend anderen Persönlichkeitstyp, der keinesfalls als Narzisst einzuordnen ist.

Dieser Persönlichkeitstyp wird hier lediglich kurz erörtert, um die wesentlichen Unterschiede zum verdeckten Narzissten aufzuzeigen, mit dem er oftmals verwechselt wird.

Der wesentliche Unterschied zwischen diesen beiden Wesensstrukturen besteht darin, dass der Vermeider soziale Interaktionen und emotionale Nähe aktiv meidet. Dieses Verhalten basiert auf einer tiefen Angst vor Ablehnung, Kritik oder Verletzlichkeit, was als „ängstlicher" bzw. „vermeidender Bindungsstil" bezeichnet wird.

Er neigt zu raschem Rückzug und verhindert die Annäherung anderer Personen, da er in früher Kindheit die Erfahrung gemacht hat, dass Nähe mit Schmerz verbunden ist. Folglich wirkt er distanziert und reserviert. Seine primäre Motivation besteht darin, schmerzhafte Emotionen zu vermeiden, anstatt nach Anerkennung zu streben.

Personen in enger Beziehung zu einem Vermeider, speziell in Partnerschaften, erleben wiederholt Zurückweisungen. Diese dienen jedoch nicht der Manipulation oder Demütigung, wie bei Narzissten, sondern stellen eine Schutzstrategie dar, um Kontrolle über die eigenen Emotionen und die damit verbundene Autonomie zu bewahren.

Selbstkontrolle und die Vermeidung möglicher Manipulation durch Partner oder andere Personen haben für ihn oberste Priorität. Alle anderen Verhaltensweisen werden diesem Ziel untergeordnet, selbst wenn dies für andere Personen schmerzhaft oder unverständlich sein mag.

Zurückweisung als Selbstschutzmechanismus ist somit sein Leitprinzip, wobei er sich der Auswirkungen auf andere meist nicht bewusst ist. Es besteht keine Absicht, anderen

Schaden zuzufügen, dies geschieht eher unbeabsichtigt. Eigentlich zeichnet er sich durch Empathie, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit bezüglich seiner Zusagen, Ziele und Verpflichtungen aus.

Der verdeckte Narzisst hat genau die gegenteilige Motivation. Sein vorrangiges Ziel ist die Erlangung von Aufmerksamkeit und Anerkennung, weshalb er vorsätzlich und subtil die Emotionen, vorzugsweise Schuldgefühle, seines Gegenübers bzw. Opfers manipuliert, um seine Macht zu spüren. Narzissten sehen sich grundsätzlich nicht verpflichtet, ihre Versprechen einzuhalten, während sie dies von anderen aber vehement einfordern.

Der benigne Narzisst

Benigner Narzissmus stellt die mildeste Ausprägung toxischer Persönlichkeitszüge dar und wird der Vollständigkeit halber in diesem Zusammenhang mitberücksichtigt. Er kann als abgeschwächte Ausprägung betrachtet werden, weshalb man ihn als „Narzissmus-Light“ bezeichnen könnte.

Im Wesentlichen zeichnet sich diese Charakterform durch ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit aus. Die betroffene Person sucht gezielt nach Situationen, in denen sie im Mittelpunkt stehen kann, und ist dabei bereit, auch durch exzentrisches Verhalten, Tollpatschigkeit oder übertrieben lustiges Verhalten Aufmerksamkeit zu erregen. Ein Beispiel hierfür ist der typische Klassenclown.

Gleichzeitig ist der benigne Narzisst für sein Umfeld nicht unmittelbar schädlich, was in gewisser Weise seine positive Seite darstellt. Schon in alltäglichen Problemsituationen zeigt er aber eine deutliche Zurückhaltung, bis sich die Lage normalisiert hat und er bedenkenlos wieder „online“ gehen kann. Mit seiner Unterstützung sollte man daher nicht rechnen, da jedwede Interaktion meist oberflächlich bleibt, wenngleich unterhaltsam.

In Situationen, die eine klare Meinungsäußerung oder Unterstützung für eine unpopuläre Position erfordern, zeigt sich eine ausgeprägte Konfliktvermeidung. Anstatt Position zu beziehen, wird unauffällig abgewartet, bis sich die Situation klärt. Eine verbale Zustimmung wird er, wenn überhaupt, nur hinter vorgehaltener Hand geben - ohne konkretes Handeln.

Die Beobachtung aus sicherer Distanz wird bevorzugt, insbesondere wenn andere sich für ihre Position einsetzen und gerade dann Unterstützung bräuchten. Seine Anpassungsfähigkeit an die vorherrschende Meinung ist dabei charakteristisch und Streit wird er um jeden Preis vermeiden.

Frustration kann entstehen, wenn in realen Notlagen Unterstützung benötigt wird, da der benigne Narzisst in der Regel nicht zur Verfügung steht. Partnerschaftliche Beziehungen bleiben oberflächlich, weil er nicht tiefgründig auf die Bedürfnisse des anderen eingeht.

Seine Stimmung äußert sich durch anhaltend gute Laune. Hilfsbereitschaft zeigt sich hingegen, wenn ein eigener Vorteil damit verbunden ist. Er überlegt es sich jedoch zweimal, ob er mitwirkt. Absolute Zurückhaltung ist auch in diesem Fall sein oberstes Gebot, es sei denn, es ist unumgänglich.

Wie bei anderen toxischen Charakterzügen ist auch hier eine fehlende Empathie zu beobachten. Das Einfühlungsvermögen für die Nöte und Bedürfnisse anderer ist nur sehr gering ausgeprägt und wird darüber hinaus als unbedeutend erachtet. Die Lebensweise ist kurz gesagt sorglos, unbeschwert und konfliktvermeidend.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass diese Charaktere bevorzugt in positiven und geselligen Situationen anzutreffen sind. Mit zunehmendem Alter zeigen sich in der Regel keine signifikanten Veränderungen dieser Persönlichkeitsmerkmale, die Unreife und Oberflächlichkeit bleiben unverändert bestehen.

Der altruistische Narzisst

(auch kommunaler Narzisst oder weißer Narzisst genannt)

Der sogenannte „altruistische Narzisst“ stellt einen toxischen Persönlichkeitstypus dar, der auf den ersten Blick nicht als solcher erkennbar ist. Ähnlich wie der verdeckte Narzisst agiert er still und unauffällig im Verborgenen, mit dem wesentlichen Unterschied, dass hier ein sehr ausgeprägtes Gutmenschentum im Vordergrund steht.

Dieser Typ ist vorwiegend in wohltätigen, sozialen und gemeinnützigen Organisationen sowie Vereinen anzutreffen, wobei überwiegend Frauen von diesem Persönlichkeitsmuster betroffen sind. In diesem Umfeld sucht sie Aufmerksamkeit und Bewunderung für ihre aufopferungsvollen Tätigkeiten und betrachtet sich selbst als Idealbild einer Heiligen und eines perfekten, untadeligen Menschen.

Mit dem Anschein hoher Anständigkeit und edler Motive, gekennzeichnet durch Selbstlosigkeit und Bescheidenheit, fühlt sie sich berechtigt, anderen gegenüber mahnend den Finger zu heben und sie auf ihre Fehler und Fehltritte hinzuweisen. Sie hält sich (vordergründig) konsequent an geltende Regeln und Sitten, von denen niemand abweichen darf.

Ihr Auftreten wirkt nie egoistisch oder gar narzisstisch, sodass die meisten sie als wohlwollende Person wahrnehmen. Die gute Fee, die für jedermann da ist und ein offenes Ohr hat. Nahezu alle mögen sie, und sie bemüht sich übermäßig um das Wohl anderer, bisweilen schon viel zu übertrieben nett und zuvorkommend. Sie gibt den Sorgen und Nöten der anderen den Vortritt und hält sich bescheiden im Hintergrund. Diese Hingabe dient angeblich dem höheren Wohl, während sich eine gänzlich andere Agenda dahinter verbirgt.

Im Gegensatz zu ihrer mühsam errichteten und sorgfältig gepflegten Fassade der Bescheidenheit beanspruchen diese toxischen Charaktere sehr viel Raum und lassen letztlich keinen Platz für andere Menschen, die ebenfalls gute Absichten verfolgen oder eigene Ideen zur Verbesserung der Welt einbringen möchten. Die Entfaltung alternativer Ideen, vor allem wenn sie nicht von ihnen stammen, wird nicht toleriert.

Nur ihre Überzeugungen und Werte gelten als Maßstab und müssen, nach ihrer Meinung, für alle verbindlich sein. Kritik vertragen sie, ebenso wie andere Narzissten, überhaupt nicht. Sogar berechtigte Kritik wird subtil, pseudo-freundlich und selbstbeherrscht kleingeredet, heruntergespielt oder abgewertet.

Sollte diese Vorgehensweise nicht funktionieren, wechseln sie automatisch in die Opferrolle, um sich aus der Verantwortung zu stehlen und zugleich das Umfeld auf ihre Seite zu ziehen. Sie wollen in jedem Fall Recht behalten und außerdem die Zustimmung der anderen erhalten.

Da das Ziel grundsätzlich die Selbsterhöhung ist, müssen alle anderen in ihrem Umkreis klein gehalten werden, damit dieses Prinzip auch funktioniert. Es spielt keine Rolle, ob ihr Handeln anderen wirklich nützt, dies ist ihnen gleichgültig. Hauptsache, Applaus und Bewunderung sind ihnen sicher.

Um dies dauerhaft sicherzustellen, sprechen sie ständig über ihre enormen Leistungen und Talente, betonen ihre großartigen Taten und induzieren bei ihrer Umwelt gleichzeitig Schuldgefühle, damit ihnen noch mehr nachgeeifert wird. Nur ihre Prinzipien und Ansichten sollen als die einzig richtigen und wahren allgemein anerkannt werden.

All dies erscheint sehr zurückhaltend und bescheiden, da sie auf keinen Fall den Eindruck erwecken wollen, Angeber zu sein. Ihr Verhalten bleibt daher möglichst unauffällig, leise und subtil, obwohl es mitunter herablassend sein kann, wenn sich die Gelegenheit bietet und kein Widerspruch zu erwarten ist.

Tatsächlich wurde ihnen nie gesagt oder gar aufgezwungen, dass sie bestimmte Aufgaben übernehmen oder sich derart intensiv in ein Projekt vertiefen müssen. Sie übernehmen aktiv und eigenständig die Verantwortung, zugleich natürlich auch die damit verbundene Arbeit und verlangen anschließend, dass alles nach ihren Vorstellungen verläuft. Folglich halten sie alle Fäden in der Hand, da sie sich als die einzig hinreichend kompetenten ansehen, die Angelegenheit richtig und korrekt anzugehen. Niemand kann und darf ihnen das Wasser reichen.

Abwertung erfährt, wer sich zu stark einmischt, Verbesserungsvorschläge macht oder potenziell zur Konkurrenz wird. Dadurch könnte sich die mühsam aufgebaute Anhängerschaft nämlich abwenden, und die Bewunderung, ihr Lebenselixier, bliebe aus. Sie stünden infolgedessen nicht mehr im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, eine unerträgliche Situation, die sie unter allen Umständen zu vermeiden suchen.

Dieser narzisstische Typus fordert neben Bewunderung auch regelmäßig Ausdruck der Wertschätzung. Er erkundigt sich wiederholt, ob seine Leistungen und Aufopferungen den anderen gefallen haben, da möglichst viele Menschen von seinen Heldentaten erfahren sollen.

Früher oder später erwarten bzw. fordern einige dieser altruistischen Narzissten dann auch eine Gegenleistung, mit der Begründung und der Vorhaltung, was sie bereits Gutes und Hilfreiches für einen getan hätten. Indem sie Schuldgefühle hervorrufen, sichern sie sich dauerhafte Dankbarkeit. Einer Bitte ihrerseits wird man ebenfalls umgehend nachkommen, da niemand als undankbar erscheinen möchte. Mit diesem simplen Trick können sie eine Vielzahl an Menschen leicht in eine emotionale Falle lotsen und auf diese Weise manipulieren.

Altruistische Narzissten sind beispielsweise in kirchlichen Gemeinden, dort eher als Helfer oder Seelsorger, in Tierschutzvereinen, in Wohltätigkeitsorganisationen oder in Hilfsorganisationen jeglicher Art anzutreffen.

Wo immer eine Gemeinschaft von Bewunderern oder hilfsbedürftigen Menschen existiert, dort bewegen sie sich und überzeugen durch ihre Hilfsbereitschaft und Anteilnahme. Hier zeigt sich eine Überschneidung zum spirituellen Narzissten, auf den später noch eingegangen wird.

Die Konsequenz: Dieses Verhalten raubt den Menschen in der Umgebung viel Zeit und Energie. Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass solche toxischen Charaktere, obwohl sie edelmütig erscheinen, alles andere als gesund für ihr Umfeld sind.

Zu beachten ist: Nicht jeder hilfsbereite Mensch ist automatisch ein altruistischer Narzisst. Der Unterschied besteht in erster Linie darin, dass der wahre Altruist seine Befriedigung daraus zieht, etwas Wichtiges oder Gutes für die Allgemeinheit beigetragen zu haben. Er erfreut sich an den positiven Ergebnissen und erwartet keine Bewunderung oder Gegenleistung.

Der altruistische/kommunale/weiße Narzisst hingegen betreibt dieses Spiel ausschließlich um der Aufmerksamkeit und Bewunderung willen. Dabei handelt es sich keinesfalls um Altruismus, sondern durchweg um eine Aufwertung seines Egos.

Der spirituelle Narzisst

Einem spirituellen Narzissten ist vermutlich jeder schon einmal begegnet. Er ist vielfach unter Gurus, Yogalehrern, Priestern, Meditationsleitern, Anführern okkulter Gruppen oder als Coach für persönliche Entwicklung anzutreffen.

Die Bezeichnung „Meister“ wird von ihm sehr geschätzt und unterstreicht noch seinen Eigendünkel. Dieser Titel wird deshalb ausgiebigst von seinen Anhängern und Schülern verwendet, wenn sie mit ehrfürchtiger Haltung von oder mit ihm reden.

Die versteckte Agenda beziehungsweise seine verborgenen Absichten ähneln denen des altruistischen (kommunalen/weißen) Narzissten, doch die Auswirkungen auf das Umfeld sind deutlich anders.

Man kann diesen spirituellen narzisstischen Typus eher den grandiosen Narzissten zuordnen, obwohl auch verdeckte Formen existieren. Die Identifizierung erfordert genaue Beobachtung, da vielfältige Ausprägungen, Neigungen und Facetten auftreten können.

Wahrscheinlich handelt es sich auch hier wieder um eine Kombination verschiedener Wesensmerkmale, da sich jeder Narzisst im Laufe seines Lebens eine für ihn optimale Persönlichkeitsstruktur aufbaut, nicht unbedingt bewusst, aber dies ist ein eigenständiges Thema und wird hier nicht weiter erörtert.

Selbstverständlich ist nicht jeder Yogalehrer oder Kirchenvertreter automatisch ein Narzisst. Vorsicht ist geboten, um vorschnelle Urteile und Diffamierungen zu vermeiden, da es zweifellos auch authentische spirituelle Begleiter gibt.

Insgesamt trifft man in den oben genannten Bereichen dennoch auf eine Vielzahl dieser toxischen Charaktere. Gründe hierfür sind unter anderem, dass viele Praktiken leicht zu erlernen sind, wie beispielsweise Handauflegen, Tarot legen, Handlesen, Astrologie, Wünschelrutengänger oder verschiedene andere New-Age-Techniken. Dabei wird sehr viel Inszenierung, Show und Aufhebens betrieben, ohne dass Nachweise für die Existenz höherer Mächte oder für eigene Fähigkeiten erbracht werden müssen.

Die angebliche Weisheit, dazu die vermeintlichen Fähigkeiten, als Medium zu fungieren, genügen vielen Anhängern bereits, um sich beeindrucken zu lassen, selbst wenn die Aussagen unlogisch, widersprüchlich oder bedenklich aufgrund ihrer Suggestivität sind.

So gelangen spirituelle Narzissten ganz ohne Beweise und ohne jegliche Empathie zu Einfluss. Auswendig gelernte Konzepte werden als eigenes Wissen oder Intuition präsentiert, dies alles ohne Rechtfertigung, und zusätzlich wird wissenschaftliche Herangehensweise ignoriert, belächelt oder gar für eigene Zwecke missbraucht.

In den Bereichen der spirituellen Entwicklung, Okkultismus, Sekten, bestimmten religiösen Strömungen oder bei der sogenannten „Energiearbeit“ ist Manipulation deshalb besonders leicht.

Anmerkung: In diesem Buch wird nicht die Frage nach der realen Existenz „höherer Mächte“ oder „universeller Energien“ behandelt, sondern es geht darum, dass in verschiedenen Glaubenskonzepten oftmals Aussagen getroffen werden, die sich im Nachhinein als Fehleinschätzungen oder falsche Prophezeiungen erweisen und in Wahrheit der Manipulation und Selbstdarstellung dienen.

Die Mehrzahl der Anhänger zögert, diese „meisterlichen“ Aussagen zu hinterfragen, da Kritik und Klarheit als ungehörig oder sogar blasphemisch empfunden werden. Der loyale, aufrechte Anhänger soll den Anweisungen des Meisters widerspruchslos folgen.

Die Versprechen von Heilung, Hilfe und Problemlösungen ziehen bedürftige Menschen besonders an, was von toxischen Charakteren schamlos ausgenutzt wird, indem Abhängigkeiten gefördert oder sogar absichtlich geschaffen werden.

Wer denkt, sein Meister sei anders, hat möglicherweise einen authentischen Begleiter gefunden, der kein Narzisst ist. Allerdings verbergen viele ihre wahren Absichten hinter überzeugender Selbstdarstellung und fallen somit nicht (sofort) als Scharlatane auf.

Die Identifikation, um welche Art Mensch/Meister/Coach/Begleiter es sich handelt, gelingt früher oder später durch Selbstreflexion, und folgende Fragen können dabei helfen:

- Wie fühlst du dich nach einem Treffen, einer Sitzung oder einer Beratung? Erschöpft, gestärkt oder neutral?
- Würdest du deine Persönlichkeitsentwicklung lieber anders gestalten, oder wurden dir strikte Vorgaben gemacht, die du genau so befolgen musst?
- Fühlst du dich innerlich gestärkt oder allein gelassen und unverstanden?

Vertraue auf die eigenen Gefühle und Intuition, anstatt im Außen nach Lösungen und Rettung zu suchen.

Auch dem spirituellen Narzissten geht es primär um sich selbst, um seine eigene zentrale Bedeutung, Bewunderung, Anerkennung und Applaus, finanzielle Aspekte können ebenfalls eine Rolle spielen. Die Manipulation erfolgt unter anderem auch durch das Auslösen von Schuldgefühlen, Angst oder Drohungen mit göttlicher Strafe bei Nichtbefolgung der Anweisungen. Vorsicht ist also geboten.

Gerade im Bereich der Meditation gibt es manche, die behaupten, nur sie allein verfügten über das Potenzial zur Erleuchtung oder das wahre Verständnis des Lebens und präsentieren sich als Vorbild oder weiser Ratgeber. Vorwiegend handelt es sich dabei aber vielmehr um Schein als Sein.

Aber, nicht jeder mit solchen Ambitionen gelangt zu einer entsprechenden Anhängerschaft, weshalb der weitaus größere Anteil dann auch in der Bedeutungslosigkeit verschwindet. Dies ist ein empfindlicher Punkt, da viele toxische Charaktere der Nachwelt als Idol oder Vorbild in Erinnerung bleiben möchten.

Es gibt aber auch spirituelle Narzissten, denen nicht ausschließlich finanzieller Gewinn wichtig ist. Bewunderung und eine möglichst große Anzahl von meist weiblichen Anhängerinnen genügen ihnen.

In diesen Fällen stehen oft auch sexuelle Motive im Vordergrund, weiterhin nimmt sich ein Großteil seiner Anhängerinnen auch noch seines Haushaltes an, was der Narzisst wiederum schamlos ausnutzt und als zusätzlichen Beweis seiner Attraktivität und Überlegenheit ansieht.

Er ist der „Hahn im Korb“, lässt sich rundum verwöhnen und sorgt dafür, dass Applaus und Verehrung niemals enden. Durch diese Dynamik vergrößert sich in der Konsequenz auch seine Auswahl an weiblichen Bewunderern, was für ihn wiederum sehr praktisch ist.

Wer aus der Reihe tanzt oder sich widersetzt, wird mit Mobbing, Schuldgefühlen und gezielter Manipulation konfrontiert, da alle toxischen Personen in diesem Bereich über ausgeprägte Fähigkeiten verfügen und diese auch geschickt einsetzen. Loyale Anhänger werden als sogenannte "Flying Monkeys" eingesetzt und unterstützen ihn, eher unbewusst, in seinen unlauteren Absichten und Manipulationsstrategien.

Konkurrenz wird nicht geduldet. Schüler dürfen zwar Fortschritte machen, aber niemals so weit, dass sie den "Meister" übertreffen könnten. Dies geschieht hinter freundlicher Fassade, um böswillige Absichten zu verschleiern.

Zudem ist in all diesen fragwürdigen Wirkungsbereichen ein erhebliches Maß an Arroganz festzustellen, was vermutlich zu den wichtigsten Attributen eines Narzissten zählt, um vorgeblich ganz oben auf der Welle schwimmen zu können.

Erstaunlicherweise lassen sich viele Menschen von Arroganz in Kombination mit wohl gewählten Worten derart blenden, dass sie nicht erkennen, dass sie es mit einem Narzissten statt mit einem authentischen spirituellen Lehrer zu tun haben. Dies gilt übrigens in spirituellen Kreisen ebenso wie in der Politik und in vielen anderen Bereichen.

Beim Thema Reinkarnation fällt beispielsweise auf, dass Narzissten mehrfach behaupten, bedeutende Persönlichkeiten der Weltgeschichte gewesen zu sein. Niemand gibt an, in vergangenen Leben lediglich ein gewöhnlicher Bauer oder Soldat gewesen zu sein.

Noch einmal, es geht hier nicht um die tatsächliche Existenz von Reinkarnation, höheren Ebenen oder ein Weiterleben der Seele nach dem Tod, sondern darum, wie dieses

Konzept manipulativ eingesetzt und missbraucht wird, um die eigene Bedeutung zu steigern und um sich über andere zu stellen.

Es gibt sicherlich Menschen mit medialen Fähigkeiten, die anderen Unterstützung und ehrliche Hilfe bieten können. Unsere Erfahrung zeigt aber, dass gerade Narzissten viele dieser Behauptungen frei erfinden oder so stark selbst daran glauben, dass sie ihre eigenen Fantasien für real halten. Es geht ihnen auch hier vor allem um die Show und die damit verbundene Bewunderung. Das ist der entscheidende Unterschied.

Diese Beispiele veranschaulichen, warum Vorsicht geboten ist. Wir begeben uns zuweilen ganz in die Hände solcher toxischer Persönlichkeiten, weil wir Heilung oder Erkenntnis suchen, und vertrauen unser Innerstes jemandem an, der uns am Ende schadet oder das Vertrauen für eigene Zwecke ausnutzt. Ob bewusst oder unbewusst spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Letztlich sind auch spirituelle Narzissten durchschaubar, sofern man es wirklich will, da es sich um ein ständig wiederholendes Verhaltensmuster handelt. Mangelnde Empathie bei ausgeprägter Fantasie, der starke Wunsch nach Bewunderung, keine Konkurrenztoleranz, eine verborgene Agenda, ungefragte Belehrungen, das eigene Image steht vor echter Hilfe, nebst dem Anspruch auf die absolute Wahrheit.

Allein sie, so lautet ihre Behauptung, verfügen über den direkten Kontakt zu „höheren Mächten“ und fordern von den Anhängern bedingungslosen Glauben und Gefolgschaft. Scheitern ihre Prophezeiungen oder Vorhersagen, schieben sie die Verantwortung gerne auf jene höheren Mächte oder direkt auf das Universum (was unter anderem zum kollektiven Selbstmord von Sekten führen kann, beispielsweise bei der Überzeugung „Das Ende der Welt ist da“).

Selbstreflexion hinsichtlich der eigenen Handlungen und Werte wäre in diesem Zusammenhang sicherlich sinnvoll und angebracht. Fraglich bleibt letzthin, inwiefern sich ein sogenannter Meister auf eine perfide Weise einmischt, um sein eigenes Ego zu stärken. Auch in diesem Fall ist die Motivation von entscheidender Bedeutung.

Dieses spirituelle narzisstische Verhalten zieht sich seit Jahrhunderten durch die Welt und scheint zuzunehmen. Dieser Typus ist viel häufiger anzutreffen, als man im Alltag denkt, weshalb wir ihn hier auch gesondert beschreiben.

Unter dem Vorwand von Tugendhaftigkeit, Spiritualität und dem „höheren Wohl“ dienend veranlassen solche toxischen Personen ihre Anhänger, genau genommen ihre Opfer, zu Handlungen, die diese sonst nie in Betracht ziehen würden.

Diese perfiden Verhaltensmuster treten neuerdings vermehrt auch in der Politik auf, wo vermeintliche Demokratieschützer gegen sogenannte Rechte oder Andersdenkende vorgehen, ohne dabei zu reflektieren, wozu sie gerade instrumentalisiert werden.

Wer moralische Gebote predigt, sollte diesen Grundsätzen auch selbst entsprechen. In der manipulativen Welt des spirituellen Narzissten (und ebenso in vielen anderen Bereichen) gelten diese Regeln in erster Linie für andere, nicht für ihn selbst.

Generell ist es wichtig, diese wiederkehrenden toxischen Muster zu erkennen und vor allem auch zu thematisieren, um das Bewusstsein für die zugrundeliegende Manipulation sowohl bei sich selbst als auch im sozialen Umfeld zu schärfen.

Der Psychopath und der Soziopath

(Dissoziale Persönlichkeitsstörung)

Diese beiden Persönlichkeitsstörungen werden zusammen als „dissoziale Persönlichkeitsstörung“ bezeichnet. Die Begriffe „Psychopath“ und „Soziopath“ scheinen veraltet, werden hier aber trotzdem getrennt verwendet, weil es die Unterscheidung und auch das Herausarbeiten von Gemeinsamkeiten erleichtert.

Der Psychopath:

Genau genommen ist jeder Psychopath auch ein Narzisst, und es bestehen bestimmte Überschneidungen, weshalb eine eindeutige Unterscheidung beziehungsweise das Erkennen der Grenze nicht ganz einfach ist. Insgesamt weist der Psychopath die meisten negativen Eigenschaften des Narzissten nebst ein paar zusätzlichen toxischen Charaktermerkmalen auf, die für die Differenzierung maßgeblich sind und die wir im Folgenden zu beschreiben versuchen, auch wenn dies niemals vollständig gelingen wird.

Der Psychopath zeigt beispielsweise keinerlei Schuldgefühle oder Reue. Unabhängig davon, was sich in seiner Umgebung ereignet, bleibt er davon vollkommen unberührt und kalt. Jemand könnte neben ihm verbluten und er würde es schulterzuckend hinnehmen. Er wäre sogar in der Lage, jemanden zu töten, ohne dass sich sein Puls auch nur minimal beschleunigen würde.

Es fehlen ihm insgesamt Nervenreaktionen, da er so geboren wurde. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft handelt es sich dabei um eine Störung im Frontallappen, welche derzeit als unheilbar gilt. Ein Lügendetektor könnte ihn deshalb auch nicht entlarven, da er die entsprechenden Gefühle, Gemütszustände und Empathiefähigkeit nicht besitzt und daher keinen Stress empfinden kann.

Er setzt seine egoistischen Ziele um jeden Preis durch, egal was es kostet - nun ja, auf seine Kosten oder zu seinem Nachteil geht es natürlich nicht. Stattdessen bringt er alle

anderen dazu, nach seiner Pfeife zu tanzen, und dieses Spiel beherrscht er außerordentlich gut. Er ist der Meister der Manipulation und schreckt vor gar nichts zurück, denn Angst kennt er ohnehin nicht.

Psychopathen bemühen sich an erster Stelle darum, möglichst viel Macht an sich zu reißen, die sie dann reichlich zu ihrem eigenen Vorteil ausnutzen. Dies gilt für die Wirtschaft, die Politik, das Börsenparkett sowie für viele weitere Berufsfelder, in denen sie durch fehlendes Mitgefühl auffallen, da sie über Nerven aus Draht verfügen und alles andere als Schwäche betrachten. Sie bewahren stets Ruhe und planen eher Rachefeldzüge, anstatt wie „normale“ Narzissten oder Soziopathen impulsiv zu reagieren.

Manche dieser toxischen Personen weisen eine hohe Gewaltbereitschaft auf und verfügen zugleich über eher geringe Intelligenz, was den Anteil der Psychopathen beschreibt, die bereits in jungen Jahren inhaftiert werden. Ein anderer Teil mit dieser Persönlichkeitsstörung lebt eher unentdeckt und unauffällig, also normal, in der Gesellschaft und lässt sich nichts anmerken.

Normalerweise hegt er seine eigenen heimlichen Gedanken über die Gesellschaft und deren Normen und Regeln, die er selbstverständlich nicht anerkennt, und plant im Verborgenen seine kriminellen Machenschaften, dabei so kalkuliert und sorgfältig, dass er in der Regel nicht ertappt wird. Man trifft ihn aufgrund seiner fragwürdigen Wesenszüge vorwiegend im organisierten Verbrechen an, wo er eine steile Karriere macht und sich ganz in seinem Element befindet.

Kritiker, einschließlich Andersdenkender, werden umgehend beseitigt. Alle anderen, teilweise auch diejenigen mit kritischer Denkweise, haben in der Regel derart große Angst vor ihm, dass sie sich überhaupt nicht trauen, etwas zu äußern, weshalb sie weder zu Hilfe eilen noch Partei für jemanden ergreifen, sondern sich vielmehr unter die Anhänger des Psychopathen mischen und sich möglichst unauffällig verhalten.

Aus diesem Grund kann er sein Spiel unbeirrt fortsetzen, ungeachtet dessen, wie brutal es auch sein mag. Er betrachtet die übrigen Menschen (und Tiere) ohnehin lediglich als Spielfiguren auf seinem Plan, in seinem Spiel. Er verfügt über die Macht, und die meisten

anderen akzeptieren dies als gegeben, da sie derart manipuliert und verblendet sind, dass sie gar nicht verstehen können, was vor sich geht.

Um den Psychopathen herum treten zahlreiche Probleme auf, beispielsweise in einem Unternehmen. Dabei unterscheidet er sich nicht wesentlich von den Narzissten, denn sämtliche toxischen Persönlichkeiten verursachen Stress und gesundheitliche Beeinträchtigungen bei ihren Mitmenschen, Mitarbeitern und Kollegen. Die leistungsstarken Mitarbeiter suchen folglich früher oder später das Weite, und der verbleibende Teil muss auf irgendeine Weise mit ihm zurechtkommen, was letztlich zu einem äußerst ungünstigen Betriebsklima führt.

Einzelne sind sogar sadistisch, was ihnen den ultimativen Kick verleiht, vergleichbar mit einer Droge, da sie auf diese Weise überhaupt etwas spüren. Da sie keine Angst empfinden, befürchten sie auch keine Konsequenzen. Mentale Folter ihrer Opfer ist von daher nicht selten und so sorgfältig durchdacht, dass es dem Umfeld so gut wie nie auffällt. Selbst den Opfern ist oftmals nicht bewusst, was mit ihnen geschieht, erst wenn sie ausgezehrt, leer und vollständig erschöpft sind - doch dann ist es zu spät.

Der Soziopath:

Soziopathen zählen ebenfalls zum Spektrum der dissozialen Persönlichkeitsstörung, unterscheiden sich jedoch hinsichtlich ihrer Entstehung und ihres Verhaltens vom Psychopathen.

Wie der Psychopath besitzt auch der Soziopath weder Empathie noch empfindet er Reue, Schuldgefühle oder Angst. Ebenso ist er nicht in der Lage, Kritik zu tolerieren, wobei dies eine Gemeinsamkeit mit zahlreichen anderen toxischen Wesensstrukturen darstellt.

Beide Charaktere bewegen sich außerhalb sozialer Normen und Regeln, da sie anderen gegenüber eher Verachtung als Mitgefühl zeigen. Sie sind nicht gewillt, sich an Gesetze zu halten, und geraten daher wiederholt in Konflikte, sei es aufgrund von Straftaten, deren Ausprägung allerdings stark variieren kann, oder im Fall des Soziopathen beispielsweise durch Schlägereien, Überfälle oder impulsives Fehlverhalten.

Die antisozialen Verhaltensweisen des Soziopathen entstehen in der Kindheit, sie sind nicht angeboren, sondern vielmehr als Schutzmechanismen entwickelt worden. Man könnte auch sagen, dass es eine Entscheidung war, diesen Weg zu gehen und so zu handeln.

Der Soziopath wurde von seinen Eltern vermutlich abgelehnt und erhielt weder Aufmerksamkeit noch Zuwendung, zudem wurden ihm keine sinnvollen Werte vermittelt. Es kann sogar ein ausgeprägter Hass gegenüber allen Menschen entstehen, der ihn von anderen absondert und zu einem echten Sonderling und Außenseiter werden lässt, der impulsiv und wütend durchs Leben geht.

Dieser Mensch, im Prinzip ein Antimensch, lebt seine Wut und seinen Hass brutal und aggressiv aus. Er fügt anderen, auch Tieren, Schmerzen zu, gewissermaßen als ausgleichende Gerechtigkeit, und empfindet es darüber hinaus als eine Form von Macht, wenn er andere quälen kann, bis hin zum Sadismus. Die Schuld liegt selbstverständlich immer bei seinen Opfern.

Beziehungen gestalten sich turbulent, da diese toxischen Persönlichkeiten unzuverlässig sind, Versprechen nicht einhalten und zu aggressiven Auseinandersetzungen neigen, was insgesamt zu instabilen Partnerschaften und Freundschaften führt.

Auch im Berufsleben ist er sehr unzuverlässig. Wiederholte Jobwechsel, Unfähigkeit zur Teamarbeit, mangelnde Konzentration und unablässige Konflikte mit Kollegen sind typisch, da er weder Grenzen noch die Privatsphäre der anderen respektiert. Insgesamt wird er als grob und unhöflich empfunden, erwartet Gehorsam von anderen, während er sich selbst nie unterordnet - soviel ist klar.

Er ist auch derjenige, der seinen Lebenslauf fälscht oder erfindet, Lügenmärchen erzählt, generell lügt, betrügt und grundsätzlich auf materiellen Vorteil und Eigennutz aus ist. Der Narzisst hingegen lügt vor allem, um sein Ego aufzublähen und um bewundert zu werden.

Sollte ein Soziopath beispielsweise bei einem Überfall aus Versehen jemanden töten, so nimmt er dies gelassen hin, da so etwas schließlich vorkommen kann und das Opfer vermutlich auch selbst daran schuld ist oder es sogar verdient hat. Reue zeigt er sowieso nicht, und mal abgesehen davon hassen die meisten Soziopathen andere Menschen und auch sich selbst.

Der Unterschied zwischen Soziopathen und Psychopathen liegt typischerweise in ihren Reaktionen in und auf bestimmte Situationen. Während der Psychopath ruhig und gelassen bleibt, sich gut tarnt, sich unauffällig verhält und daher gut verborgen in der Gesellschaft lebt, ist der Soziopath sehr impulsiv, emotional labil und hat seine Wut kaum unter Kontrolle. Im Gegensatz zum Psychopathen ist er nicht in der Lage, Emotionen glaubhaft vorzutäuschen. Ein dauerhafte soziale Bindung oder auch nur ein einfaches Miteinander ist deshalb nahezu unmöglich.

Weil er auf den ersten Blick sozial, nett, sympathisch und mitfühlend wirkt, ist der Psychopath deutlich schwerer zu identifizieren. Er erscheint zunächst als optimaler Nachbar und Kollege, doch all dies ist lediglich eine Maske und ein großes Schauspiel, das an oberster Stelle seinem eigenen Vorteil und Zweck dient.

Beide können aber, je nach Ausprägung beziehungsweise Schweregrad der Störung, leicht mit dem Gesetz in Konflikt geraten. Während der Psychopath seine Straftaten aber von langer Hand plant, dabei außerdem kalt und berechnend vorgeht, handelt der Soziopath eher impulsiv. Aus diesem Grund wird Letzterer auch deutlich häufiger erwischt, obwohl er über ein höheres Risikobewusstsein verfügt. Die Konsequenzen seines Handelns sind ihm jedoch vollkommen gleichgültig. Er handelt lieber aus einer Laune heraus, was logischerweise riskanter ist.

Trotz der deutlichen Unterschiede werden diese beiden Persönlichkeitsstörungen teils miteinander vermischt. Wir erläutern die genaueren Merkmale und Eigenheiten auch nur deshalb, um darauf hinzuweisen, dass ein erheblicher Unterschied besteht und damit man möglichst genau weiß, mit wem man es letztlich zu tun hat.

Der Machiavellist

Das Konzept nebst der Bezeichnung „Machiavellismus“ geht auf den italienischen Staatsphilosophen Niccolò Machiavelli zurück, der sein Hauptwerk „Der Fürst“ im Jahr 1513 verfasste und welches postum im Jahr 1532 veröffentlicht wurde. (Original: Il Principe; Englisch: The Prince; Deutsch: Der Fürst)

Genau genommen handelt es sich dabei um eine Art Manifest oder, anders ausgedrückt, einen Leitfaden, der beschreibt, was den richtigen gesellschaftlichen Machthaber respektive den Herrscher ausmacht, wie er sich verhalten sollte, welche Vorzüge er besitzt und wie er seine Ziele erreicht oder weshalb er scheitert. Insgesamt geht es um die Frage: „Was muss ich tun, um an der Macht zu bleiben?“

Aus heutiger Sicht ist dies kaum noch vorstellbar, trotzdem gibt es diverse (toxische) Personen, die sich darin wiedererkennen und es als Leitfaden für ihr Streben nach Erfolg und Macht betrachten.

Hier zunächst ein Zitat aus o.g. Werk:

„Die Menschen urteilen im Allgemeinen nach dem Augenschein, nicht mit den Händen. Sehen nämlich kann jeder, verstehen können wenige. Jeder sieht, wie du dich gibst, wenige wissen, wie du bist. Und diese wenigen wagen es nicht, sich der Meinung der vielen entgegen zu stellen. Denn diese haben die Majestät des Staates zur Verteidigung ihres Standpunktes.“

Dies gilt bedauerlicherweise immer noch, und speziell in den letzten Jahren wurde z. B. im Zusammenhang mit der gesamten „Corona-Krise“ und deren Auswirkungen deutlich, wie leicht sich die breite Masse manipulieren lässt, sich aber gleichzeitig einredet, richtig zu handeln. Dies geschieht unter anderem mit den Begründungen: „Die (Politiker, Ärzte, Chefs) werden wohl wissen, was sie tun ...“ oder auch „Wir haben eine soziale Verantwortung ...“.

Letztlich haben sich die allermeisten Maßnahmen und Behauptungen als Falschinformationen, Fehlinformationen oder als Schikanen erwiesen, auch wenn viele dies nach wie vor nicht als Wahrheit anerkennen möchten oder können, vermutlich aufgrund eigener limitierender Glaubenssätze.

Glücklicherweise existiert bereits eine Vielzahl an Menschen, die selbst dann, wenn Anweisungen von einflussreichen und angesehenen Persönlichkeiten stammen, nichts mehr unkritisch akzeptieren, sondern lieber Eigenverantwortung übernehmen, anstatt blind Befehle auszuführen, nur weil diese von jemandem mit formeller „Befugnis“ und „Autorität“ von oben herab erteilt wurden.

Zu denken geben sollte uns aber auch der Umstand, dass der Machiavellismus, im Gegensatz zu anderen toxischen Typen, nicht zu den Persönlichkeitsstörungen gezählt wird, obwohl es sich um sehr ähnliche manipulative Verhaltensweisen und Strukturen handelt und alle eine große Schnittmenge in ihrem perfiden Verhalten aufweisen. Auch Machiavellisten sind selbstverständlich von toxischer Natur, auch wenn dies normalerweise verschwiegen oder negiert wird.

Der Schlüssel seines Erfolges liegt vornehmlich in Bosheit, Täuschung und Gerissenheit. Dieses Verhalten kennen wir bereits zur Genüge von unseren letzten Ausflügen in die negative Welt der Psychopathen, Narzissten und ähnlich toxischen Charakteren, die unter anderem, ebenso wie der Machiavellist, durch Gefühllosigkeit, Gleichgültigkeit und Manipulation auffallen.

„Besser gefürchtet als gemocht werden“ ist daher auch das bevorzugte Credo der Machiavellisten, um ihre egoistischen Ziele, vor allem ihre Gier nach Macht, zu erreichen. Frei nach dem Motto: Wer gute Politik betreiben will, hält nichts von Tugend und Moral, sondern verwendet besser arglistige Täuschung, hinterhältige Tricks und Boshaftigkeit. Natürlich ohne dabei entdeckt oder erwischt zu werden.

Machiavellisten, wobei diese Verhaltensmuster auf deutlich mehr Männer als auf Frauen zutreffen, werden von ihrem Umfeld überwiegend positiv wahrgenommen. Sie sind Meister der Täuschung und Tarnung, nutzen ihre Umgebung konsequent aus und verstehen es, von den Menschen genau das zu erhalten, was sie sich wünschen.

Die Frage „Was ist für mich drin“ steht auch hier im Vordergrund, wobei berücksichtigt werden sollte, dass der Machiavellist alles sorgfältig plant. Er verfolgt grundsätzlich eigene Hintergedanken, die er selbstverständlich nicht offenlegt, und er verstellt sich so geschickt, dass negative Eigenschaften kaum wahrgenommen werden.

Was ihn vor allem antreibt, ist der Hunger nach Macht und Einfluss. Dies ist sein oberstes Ziel, dem er alles andere unterordnet. Der Zweck heiligt die Mittel, und diese Mittel können mitunter fatale Folgen für seine Umgebung und schlussendlich für uns alle als Gesamtgesellschaft haben.

Machiavellisten sind durchaus in der Lage, Empathie und Verständnis zu zeigen, besser gesagt vorzutäuschen, sofern sie hierdurch einen persönlichen Vorteil erzielen können. Andernfalls verhalten sie sich diesbezüglich eher zurückhaltend, um es mal nett zu formulieren. Tatsächlich interessieren sie sich nicht im Geringsten für die Gefühle anderer.

Sie begegnen anderen, insbesondere ihren Opfern, meist zynisch und sarkastisch und versuchen, diese bestmöglich auszunutzen, indem sie deren Vertrauen gewinnen. „Ihre Leute“, seien es Mitarbeiter, Kollegen, Parteigenossen oder sogar engste Familienmitglieder, werden ohne Skrupel für die Verwirklichung der eigenen Ziele eingesetzt, ausgenutzt und ausgebeutet.

Anzutreffen sind sie in gehobenen Führungspositionen und/oder in der Politik, was mitunter das Gleiche ist. Obendrein gehen diese toxischen Persönlichkeiten ernsthaft davon aus, dass sie die alleinige Kontrolle und Macht über die gesamte Menschheit ausüben sollten, nicht nur über die im eigenen Land.

Nur Ihnen und niemand anderem sollen wir alle gehorchen und uns bedingungslos unterordnen. Dies ist auch der eigentliche Grund, weshalb sich Politiker gelegentlich über die Bevölkerung, genauer gesagt über die Wähler, mokieren und lieber ein anderes, aus ihrer Sicht besseres Volk hätten und dies auch frech einfordern.

Allerdings sind immer weniger Menschen noch bereit, diese absurden Anweisungen und Aussagen „von oben“ zu akzeptieren.

Trotzdem gehen weiterhin zu viele „normale“ Menschen vom Gegenteil des machiavellistischen Konzepts aus, nämlich davon, dass man nichts unternehmen könne, selbst keinen Einfluss habe und allem hilflos ausgeliefert sei.

Ganz anders verhält es sich beim Machiavellisten, der über ein außergewöhnliches und unglaubliches Selbstbewusstsein verfügt wie kein anderer. Mit anderen Worten, er strebt danach, der alleinige Chef und Herrscher zu sein, allen anderen Anweisungen zu geben und dies aus seiner Sicht auch zu Recht.

Dabei bleibt er selbstbeherrscht und berechnend, nichts dem Zufall überlassend und immer strategisch planend. So kann nichts schiefgehen, und er widmet sich seiner Arbeit, die ihn außerordentlich erfüllt. Er benötigt keine Freunde, die ihn bewundern oder ihm Rückhalt geben, da er sich selbst vollkommen genügt.

Sollte ein Plan nicht funktionieren oder sich verzögern, gerät er keinesfalls in Panik, auch ein Wutanfall liegt ihm fern. Er macht weiter, konzentriert und motiviert sich, um sein Ziel am Ende doch noch zu erreichen, da er über ausgiebige Geduld verfügt.

Das kann auch ein illegales, kriminelles Ziel sein, das spielt keine Rolle. Er überdenkt die Konsequenzen sehr sorgfältig, plant umfangreich und handelt überaus vorsichtig. Dadurch wird er nur selten erwischt und kommt normalerweise mit seinen skrupellosen Machenschaften durch. Regeln und Gesetze werden von ihm gebrochen, im Normalfall äußerst geschickt und natürlich mit permanentem Blick auf den eigenen Vorteil.

Auch das Intrigen spinnen ist von großer Bedeutung, aber wie bereits erwähnt, im Verborgenen. Er zieht die Fäden bevorzugt im Hintergrund, nicht an der offensichtlichen vordersten Front. Mit offener Gewalt möchte er nichts zu tun haben, er strebt zwar Macht an, aber nicht zwangsläufig auch Ruhm. Wichtigkeit, Großartigkeit und der damit verbundene Ruhm gehören zum typischen Bild der grandiosen Narzissten.

Wenn er ein Netzwerk aufbaut, in dem er alle wesentlichen Fäden zieht, ist jeder andere lediglich eine Spielfigur auf seinem persönlichen Spielfeld. Alle werden nach seinem Ermessen bewegt und strategisch für seine Zwecke eingesetzt.

Regeln legt er selbst fest, vor und zurück, wie es ihm gerade zugutekommt und passt. Gerade unter Politikern ist dies ein viel genutzter Winkelzug; zunächst ein Verbrechen begehen, anschließend die Gesetze so anpassen, dass man im Nachhinein nicht für sein Fehlverhalten zur Rechenschaft und Verantwortung gezogen werden kann.

Sie selbst halten sich selbstverständlich nur dann an Gesetze und Regeln, wenn dies für sie von Nutzen ist. Ein Gefängnisaufenthalt wäre beispielsweise wenig erstrebenswert. Daher muss man notfalls den unbescholtenen Bürgern etwas vorspielen und lieber mit dem Finger auf vermeintliche Bösewichte, gerne mal aus der Opposition, zeigen, um die eigene hochanständige Lebensweise zu unterstreichen.

Wenn er seine „Ziel-Position“ erreicht hat, betrachtet er sich selbst als ausgesprochen positiv. Er ist der Überzeugung, dass er besser als alle anderen ist und ganz genau weiß, was das Beste für alle ist. Da der Zweck die Mittel heiligt, handelt und regiert er dementsprechend.

Außerdem verschafft er anderen, hauptsächlich auch toxischen Personen, hohe Positionen oder wichtige Ämter und agiert dort lediglich heimlich und unauffällig im Hintergrund, quasi als graue Eminenz. Auf diese Weise kann er im Verborgenen manipulieren, tricksen und seinen illegalen Machenschaften nachgehen.

Ebenso achtet er darauf, möglichst mehreren gleichzeitig Unterstützung zu gewähren, so kann er den Vorteil ausnutzen, dass er an mehreren Fronten zugleich die nahezu uneingeschränkte Macht sowie den entscheidenden Einfluss besitzt. Sollten diese eingesetzten Marionetten nicht nach seinem Willen handeln, wird er sie austauschen oder sogar opfern - und das ohne zu zögern.

Politik ist daher ein echter Tummelplatz für Machiavellisten und deren Handlanger. Man kann ungeniert Wahlversprechen abgeben, die dann, wie geplant, nicht eingehalten werden. Dies veranschaulicht beispielsweise auch die damals zur Wahlperiode 2005 bis 2009 getroffene Aussage von Franz Müntefering: „Es ist unfair, Politiker an ihren Wahlversprechen zu messen.“

Außerdem lassen sich Maßnahmen und Gesetze jeglicher Art erfinden, sei es im Zusammenhang mit dem Renten- und Steuersystem, der Abschaffung des Bargelds, Maskenskandalen, illegaler und unkontrollierter „Fachkräfte“-Zuwanderung, menschengemachter Klimaveränderung, Internetbeschränkungen respektive deren Kontrolle, Corona-Lügen, Impfungen oder auch dem Mauerbau. Hier mit dem historischen Satz von Walter Ulbricht am 15. Juni 1961: „Niemand hat die Absicht, eine Mauer zu errichten.“, um anschließend keine zwei Monate später mit dem Mauerbau zu beginnen (13. August 1961).

Dies sind alles Meisterstücke der Manipulation, Strategien und Taktiken, die der Machiavellist gekonnt einsetzt, selbstverständlich ohne eine Bestrafung oder Konsequenz befürchten zu müssen. Denn auch im Sich-wieder-Herauswinden, selbst aus einer noch so skandalösen oder korrupten Affäre, zeigt er sich sehr geschickt und skrupellos.

Aufgrund seines Verhaltens kann man zu der Auffassung gelangen, dass der Begriff „strategischer Narzisst“ ebenso gut auf den Machiavellisten zutrifft. Es beschreibt sehr genau dessen wesentlichsten Charakterzug, die damit verbundene Heimtücke und Skrupellosigkeit inklusive der Tatsache, dass es ihn nicht interessiert, was andere über ihn denken, sondern allein das angestrebte Ziel für ihn von Bedeutung ist.

Der dunkle Empath

Der gewöhnliche Empath ist in der Regel warmherzig und mitfühlend, unterstützt andere, ist hilfsbereit, hat ein offenes Ohr für seine Freunde und meint es wirklich gut. Ihm geht es nicht um Ausbeutung oder Eigennutz, sondern um aufrichtige Hilfe für seine Mitmenschen. Üblicherweise liegt es ihm auch fern, anderen vorsätzlich Schaden zuzufügen oder Vorteile aus Handlungen und Situationen zu ziehen.

Ganz anders verhält es sich beim sogenannten „dunklen Empathen“. Hierbei handelt es sich ebenfalls um einen Empathen, der im Gegensatz zum normalen Empathen ausschließlich auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist und in erster Linie sein egoistisches Spiel durchsetzen will. Er ist in der Lage, sich sehr gut in andere hineinzuversetzen und überzeugt durch Charme, Einfühlungsvermögen, Verständnis sowie durch ein auffallendes Interesse an seinen Mitmenschen, die er gegebenenfalls ausbeuten kann.

Er sammelt heimlich alle verfügbaren Informationen über Personen, die potenziell interessant für ihn sein könnten. Sobald er dich also ins Visier genommen hat, wird er dich unauffällig ausfragen und weiß daher nahezu alles über dein Leben. Insbesondere interessiert er sich sehr für deine Gefühlswelt, deine Sorgen, Ängste und Schwächen, da er diese Informationen später gegen dich verwenden kann.

Neben seinen ausgeprägten mitfühlenden Eigenschaften zeigt er zusätzliche toxische Merkmale, die hier im weiteren Verlauf im Zusammenhang mit der sogenannten dunklen Triade näher erläutert werden. Insgesamt handelt es sich dabei um eine widersprüchliche Kombination aus stark ausgeprägter Selbstbezogenheit und manipulativen bzw. emotionsbezogenen Tendenzen, gepaart mit Empathie. Dadurch ist es für Außenstehende recht schwierig, ihn zuverlässig einzuordnen und zu erkennen, da er sich sehr gut tarnt und von den meisten Menschen als besonders vertrauenswürdig wahrgenommen wird.

In Wahrheit versucht er ständig, andere kleinzumachen. Er macht abfällige Witze und Bemerkungen, und zwar so, dass möglichst viele davon erfahren, gelegentlich um sich an jemandem zu rächen oder um diesen einfach zu erniedrigen. Sein Humor ist eher bösartig, aber so subtil, dass es kaum auffällt, worauf er dann noch hinzufügt: „Das war doch nur

Spaß...“. Er selbst verträgt selbstverständlich keine Kritik und empfindet es als unerträglich, der Verlierer zu sein oder unvorteilhaft dazustehen.

Wer es mit ihm zu tun bekommt, hat im Normalfall nichts zu lachen und findet sich fortwährend in unangenehmen Situationen mit ihm wieder. Er verhält sich sozial unangepasst, beutet andere aus und manipuliert seine Umgebung, wo immer es ihm möglich ist. Dies führt früher oder später zu Problemen im zwischenmenschlichen Umgang, sei es in der Partnerschaft oder im beruflichen Umfeld. Er wird immer negative Auswirkungen auf das Betriebsklima und auf seine Mitmenschen im Allgemeinen haben.

Er selbst geht keine echten emotionalen Verbindungen ein, sondern achtet sehr darauf, Distanz zu wahren. Niemand soll etwas Privates, schon gar nicht über seine Gefühlswelt, erfahren. Diese Informationen behält er sorgfältig für sich. Die Nähe zu anderen ist nur geschickt vorgetäuscht, damit diese ihm Glauben schenken und ihm ihre privaten Angelegenheiten und Geheimnisse anvertrauen.

Zunächst einmal stellt er ein stabiles Vertrauensverhältnis zu seinem Opfer her, welches als Grundlage für spätere Manipulationen dient. Dabei kommen ihm seine schauspielerischen Talente sehr zugute. Außerdem weiß er genau, was er macht, denn er ist sich seiner empathischen Fähigkeiten durchaus bewusst.

Wenn er sich in einer festen Partnerschaft befindet, möchte er vor allem Kontrolle ausüben und seine Ziele verfolgen. Dazu nutzt er sein Einfühlungsvermögen, gibt sich als verständnisvoller Gefährte, streichelt das Ego seines Partners beziehungsweise Opfers, wodurch sich dieser gut aufgehoben fühlt und seiner eigenen Wahrnehmung irgendwann nicht mehr vertraut. Love-Bombing gehört daher zu seinen bevorzugten Mitteln, wobei Schuldzuweisungen und Gaslighting (=Verwirrung stiften) ebenfalls eingesetzt werden.

Da er in der Lage ist, viele Menschen aus seinem Umfeld zu seinen Gunsten zu beeinflussen, wird er dies auch im Freundes- und Familienkreis seines Partners tun. Was er wann zu wem sagen muss, um sich beliebt zu machen, hat er einfach parat. Er sucht kontinuierlich nach Schwachstellen, um mental zu erpressen. Darüber hinaus möchte er möglichst alle auf seiner Seite wissen und Allianzen bilden, so kann er seine Umgebung

dann im Bedarfsfall gegen sein Opfer ausspielen, wodurch sein Partner (=Opfer) plötzlich allein dasteht.

Abgesehen davon lässt er seinen Partner, besser gesagt seine Beute, fallen, sobald dieser nicht mehr interessant ist oder keinen Nutzen mehr bringt. Dieses hinterhältige Verhalten ist uns bereits von anderen toxischen Typen aus den vorangegangenen Kapiteln bekannt.

Unsicherheit schüren, Misstrauen säen, subtil Verwirrung stiften sowie Schuldzuweisungen vornehmen, all dies und noch mehr hilft ihm dabei, seine Opfer zu steuern und zu Handlungen zu bewegen, die sie ansonsten eher nicht machen würden. In der Regel ist den Opfern, Partnern, Kollegen oder Freunden dabei auch nicht bewusst, dass sie benutzt und ausgebeutet werden.

Sollte sein Gegenüber nicht mitspielen, weiß der dunkle Empath genau, wie er Schuldgefühle auslösen oder subtile Vorwürfe erheben kann, an allem Kritik üben und sich geschickt darum bemühen, dass die Situation letzten Endes doch in seine Richtung verläuft.

Sobald sein Ziel erreicht ist, wird beispielsweise die Partnerin fallen gelassen, und anstelle von Empathie bekommt sie nur noch Gleichgültigkeit zu spüren. Dies kann abrupt geschehen, sodass sie keine Erklärung dafür findet, wo doch zuvor alles in der Beziehung scheinbar richtig gut verlief.

Den dunklen Empathen erkennt man wirklich nicht leicht. Am ehesten fällt auf, dass das ganze Mitgefühl und die Aufmerksamkeiten, die er seinen Mitmenschen entgegenbringt, etwas übertrieben, unecht oder gespielt wirken. Man sollte daher auf sein Bauchgefühl hören, das einem in der Regel recht früh anzeigt, wenn etwas nicht stimmt. Dennoch ignorieren viele Menschen ihre inneren Alarmhinweise und halten lieber an einer Illusion fest, anstatt möglichst zügig Konsequenzen zu ziehen.

Sadismus und Masochismus

Im Prinzip ist der Sadist ein übler Psychopath, da er über noch weitere negative Wesenszüge verfügt.

Er hat an erster Stelle Spaß und Freude daran, andere zu quälen und ihnen Schmerzen zuzufügen. Er schlägt und prügelt, misshandelt und vergewaltigt, übt physische sowie psychische Gewalt aus, begeht Raubüberfälle oder auch mal „nur“ Mobbing. Es kann alles dabei sein, was ihm gerade einfällt und wonach ihm zum jeweiligen Zeitpunkt spontan zumute ist. Selbstverständlich achtet er darauf, dass niemand zurückschlägt, da er dies verständlicherweise nicht möchte.

Das alles verschafft ihm Befriedigung, und je mehr Leid er verursacht, desto größer ist sein Lustgewinn. Deshalb sucht er auch aktiv nach Gelegenheiten, um jemandem vorsätzlich zu schaden, obwohl er selbst keinen direkten Nutzen daraus zieht (im Sinne von Bewunderung, Macht, Geld, einer besseren Position in der Gesellschaft oder schlicht Rache). Insgesamt geht er äußerst grausam und gewalttätig vor. Schuldgefühle oder Reue kennt er nicht, ebenso fehlt ihm jegliche Empathie. Seine Weltsicht ist egozentrisch, wie es bei anderen toxischen Charakteren ebenfalls der Fall ist.

Der Sadismus wurde erst ab den 2010er-Jahren genauer erforscht, und es kommen immer wieder neue Erkenntnisse hinzu. Ursprünglich geht der Begriff jedoch wesentlich weiter zurück, und zwar bis in das Jahr 1834. Im Folgenden ein Textauszug zum historischen Hintergrund, der aus Wikipedia entnommen wurde:

„Der Begriff Sadismus wurde laut Volkmar Sigusch vom deutschen Psychiater und Gerichtsmediziner Richard von Krafft-Ebing aus dem Französischen entlehnt. Er war bereits seit 1834 (Dictionnaire Universel de Boiste, achte Ausgabe) in Frankreich in Gebrauch. Im deutschsprachigen Raum führte ihn Krafft-Ebing erstmals 1866 als Bezeichnung einer Pathologie ein. Er bildete diesen Begriff nach de Sade, der in seinen Romanen pornografische Inhalte mit Gewaltfantasien gemischt hatte.“

Anmerkung: Marquis de Sade (1740–1814), war ein französischer Adliger und Schriftsteller, dessen Werke wegen expliziter Darstellungen von Gewalt und Sexualität weithin bekannt und zugleich stark umstritten waren.

Ein Sadist ist demnach ständig auf der Suche nach der nächsten Gelegenheit, sein gesamtes Unheil auszuleben und eine Beute ausfindig zu machen, um seine Aggressionen und Grausamkeiten auszuüben. Es ist ihm gleichgültig, dass sein sadistisches Verhalten bei seinen Opfern schwerwiegende traumatische Schäden verursacht, sei es physisch oder psychisch. Tatsächlich empfindet er enorme Freude daran.

Viele Sadisten geraten deshalb auch früher oder später in Konflikt mit dem Gesetz oder landen im Gefängnis, weil sie moralisch-ethische Regeln nicht anerkennen.

Den schönsten Tag erlebt der Sadist, wenn alle um ihn herum, außer ihm selbst natürlich, leiden. Sei es durch Qualen, Mobbing, Drohungen, Unfälle, anderweitiger Schaden oder wenn andere bereits am Boden liegen. Auf jeden Fall erfreut ihn alles Schlechte, das jemandem nur irgendwie widerfahren kann.

Wen verwundert es daher, dass er sozial isoliert ist, weil niemand mit ihm Kontakt pflegen möchte? Er erfüllt seine Mitmenschen schlichtweg mit Angst, da seine äußerst fragwürdigen Charaktereigenschaften nicht auf Dauer verborgen bleiben.

Nach Erich Fromm und diversen Lehrmeinungen wird zwischen zwei Formen des Sadismus unterschieden: sexuellem Sadismus und nicht-sexuellem Sadismus (bzw. sexuell motiviertem und nicht sexuell motiviertem Sadismus).

Der sexuell motivierte Sadismus bezieht sich hauptsächlich auf Vergewaltigungen sowie auf sexuelle Handlungen gegen den Willen des Opfers. Der Sadist empfindet hierbei Lust und Erregung, wenn seine Opfer schreien oder Angst und Panik verspüren. Dabei steht für ihn nicht der sexuelle Akt an sich im Vordergrund, sondern die Demütigung, Qual und Unterwerfung der betroffenen Beute.

Der nicht-sexuell motivierte Sadismus umfasst grundsätzlich das Quälen, und hierzu existiert ein sehr aufschlussreiches Buch von Erich Fromm mit dem Titel „Anatomie der menschlichen Destruktivität“. Darin wird der Gewaltverbrecher Heinrich Himmler aus der Zeit des Nationalsozialismus porträtiert.

Das Gegenstück zum Sadisten ist der Masochist. Dieser möchte selbst gequält und gedemütigt werden und empfindet dabei Genuss durch seinen Schmerz. Das kann sowohl sexuell als auch allgemein zutreffen.

Dies ist auch der wesentliche Unterschied zwischen Masochist und Sadist. Der eine möchte vorsätzlich Schaden zufügen, der andere hingegen sucht den Schmerz, und zwar jenen, der ihm zugefügt wird. In der Regel geschieht dies im gegenseitigen Einvernehmen.

Wie bei allen Verhaltensstörungen beziehungsweise Verhaltensauffälligkeiten liegen die Ursachen vermutlich in der Kindheit, der Erziehung und dem Elternhaus. Der Sadist war sehr wahrscheinlich selbst Opfer von unkontrollierten Übergriffen, also dauerhaft Ängsten ausgesetzt, und übt nun im Erwachsenenalter Gewalt Macht und Kontrolle gegenüber seinen Mitmenschen aus.

Man könnte dies als Überlebens- oder Schutzstrategie bezeichnen, an die sich die Gesellschaft vorerst gewöhnen muss, denn Sadismus lässt sich zwar in gewissem Maße therapieren, aber nach heutigem Stand der Wissenschaft ist leider noch keine vollständige Heilung möglich.

Es gibt übrigens auch Kinder, die Gefallen daran finden, Tiere zu quälen, wie Katzen, Hunde oder Insekten. Unabhängig von der Art wird alles zertrampelt, zerrupft oder auf andere Weise zerquetscht oder (tot)geschlagen. Diese Kinder werden im späteren Leben aber nicht zwangsläufig zu Sadisten, obwohl auf den ersten Blick eine entsprechende Tendenz erkennbar ist, die sich glücklicherweise bei den allermeisten mit der weiteren Entwicklung wieder zurückbildet.

Und erneut ist Vorsicht geboten bei der vorschnellen Beurteilung einer vermeintlichen Straftat: Eine Domina ist nicht automatisch eine Sadistin, auch wenn sie vermutlich eine starke Neigung zum Narzissmus aufweist. Sie handelt stets in Absprache mit ihren

Klienten und erhält eine Vergütung für ihre „Dienste“. Bitte diesen Umstand nicht verwechseln, auch wenn die Berufswahl der Domina von einigen als eher fragwürdig angesehen wird, was als Meinung auch vollkommen legitim ist.

Es kommt darauf an, ob der Klient, in diesem Fall der Masochist, einverstanden ist. Er wünscht sich Schmerz und Demütigung oder möchte als Geldsklave dienen, das aber im Normalfall im gegenseitigen Einvernehmen. Dieser Umstand ist hierbei entscheidend und der wesentliche Punkt.

Die dunkle Triade

Das Konzept der „dunklen Triade“ besteht seit 2002 und geht auf die beiden kanadischen Psychologen Delroy L. Paulhus und Kevin M. Williams zurück. Der dunklen Triade gehören die Persönlichkeitsmerkmale Psychopathie, Narzissmus (insbesondere der grandiose Narzissmus) zudem der Machiavellismus an.

Da bei diesen drei toxischen Charaktertypen manipulative und destruktive Wesenseigenschaften im Vordergrund stehen und diese außerdem keine Empathie besitzen, kann man sich vorstellen, welche fatalen Folgen sich aus dem Gesamtcharakter ergeben.

Den vollkommen reinen Typus, sei es Narzisst, Psychopath, Machiavellist usw., gibt es nahezu gar nicht, und die Darstellung eines beispielsweise reinen, ausgeprägten Sadisten oder Machiavellisten dient hier lediglich der Veranschaulichung und Vereinfachung.

Es ist davon auszugehen, dass üblicherweise eine Kombination der unterschiedlichen Ausprägungen von verschiedenen Typen vorliegt, welche letztlich den jeweiligen individuellen Wesenszug einer toxischen Person bestimmen. Der toxische Charakter hängt somit immer von dieser speziellen Zusammensetzung ab und kann daher sehr individuell sein.

Dies betrifft beispielsweise Personen, die der dunklen Triade oder der dunklen Tetrade angehören. Aber auch andere toxische Charaktere, wie Narzissten, Machiavellisten oder Psychopathen, weisen Anteile und Überschneidungen unterschiedlicher negativer Wesenseigenschaften auf.

Personen mit den Charaktermerkmalen der dunklen Triade wirken auf den ersten Blick witzig, charmant, mutig und eloquent. Die Konsequenzen ihres Handelns sind jedoch in der Regel verheerend, und wie alle anderen toxischen Persönlichkeiten interessiert sie das Allgemeinwohl in keinster Weise - ihr Interesse richtet sich in erster Linie auf sich selbst.

Mit Ellenbogenmentalität einerseits, andererseits mit gepflegtem Erscheinungsbild und einem ansprechenden, smarten Auftreten verstehen sie es, sich erfolgreich zu präsentieren, auch wenn sie dabei skrupellos vorgehen. Reue und Selbstzweifel sind, wie so oft, ausgeschlossen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Täuschen sowie das Erkennen der Schwächen anderer und anschließend schamloses Ausnutzen, das Missachten von Gesetzen und Regeln, Betrügen und das Nachgehen krimineller Machenschaften für sie als grundlegende Tugenden gelten.

Sie gelangen oftmals in hohe Ämter, wichtige politische Positionen oder gehobene Führungsposten, da es für Unternehmen äußerst vorteilhaft ist, wenn wirtschaftliche Ziele konsequent und gegebenenfalls skrupellos verfolgt werden.

In solchen Fällen trifft man beispielsweise auf Vorgesetzte, die es verstehen, Mitarbeitende zu „überzeugen“ und zielgerichtet für die Unternehmenszwecke einzusetzen, was man natürlich auch einfach als Ausbeutung bezeichnen könnte. Rücksicht auf Gefühle, Befindlichkeiten oder das soziale Miteinander wird nicht genommen. Die Folge ist verbrannte Erde, und qualifizierte Mitarbeiter sind unter diesen Bedingungen ebenfalls nicht dauerhaft zu halten.

Die dunkle Tetrade

Die „dunkle Tetrade“ bezeichnet vier toxische Persönlichkeitsmerkmale: Narzissmus, Machiavellismus, Psychopathie und Sadismus. Sie erweitert das Konzept der dunklen Triade um Sadismus. Seit etwa 2013–2014 wird Sadismus in der Forschung als vierter Faktor diskutiert, maßgebliche Arbeiten hierzu stammen von Buckels, Jones und Paulhus.

Personen mit den Merkmalen der dunklen Tetrade wirken zunächst charmant, selbstsicher und durchsetzungsfähig. Rasch treten jedoch aggressive, feindselige und bösartige Verhaltensweisen zutage. Diese toxische Konstellation schädigt soziale Beziehungen und das Umfeld noch stärker als die klassische dunkle Triade.

Kurz gesagt: Anfangs positiv erscheinend (charmant, kompetent), erweist sich das Verhalten langfristig als manipulierend, empathielos und extrem destruktiv.

Diese toxische Kombination strebt nach Macht, Status und persönlichem Vorteil. Hinzu kommt beim Sadismus die aktive Freude am Zufügen von Leid, Demütigung oder Schmerz. Für Personen mit stark ausgeprägten Tetrade-Merkmalen kann das Zufügen von Schaden sowohl Mittel als auch Zweck sein.

Zur präzisen Bestimmung der individuellen Persönlichkeitsstruktur sind psychometrische Tests erforderlich da Ferndiagnosen unzuverlässig sind und zu spekulativen Einschätzungen führen. Für dieses Buch ist es aber vor allem wichtig, dass es offiziell benannte Mischungen dieser Typen gibt, wie beispielsweise die dunkle Triade und Tetrade. Dies ermöglicht eine gewisse Einordnung der Begriffe, zumal diese Kombinationen der toxischen Wesenseigenschaften offenbar recht vielfältig auftreten.

Abschließend lässt sich feststellen, dass in Anwesenheit solcher toxischen Charaktere, speziell in Kombination mit Sadismus, früher oder später ein Klima von Einschüchterung, Mobbing, psychischer Belastung und hohem Stress entsteht. Insgesamt sind diese perfiden Konstellationen äußerst schädlich für das soziale Gefüge, auch in Unternehmen, sowie für das harmonische Miteinander im Alltag.

Flying Monkey

Der Begriff „Flying Monkey“ stammt ursprünglich aus dem Buch „Der Zauberer von Oz“. Dabei handelt es sich um die Helfer der „bösen Hexe des Westens“, nämlich um die fliegenden Affen, die versuchen, das Mädchen Dorothy erneut einzufangen.

Im Zusammenhang mit toxischen Verhaltensweisen bezeichnet der Begriff Flying Monkey im übertragenen Sinne sowohl die Gefolgschaft, die Armee oder die Sklaven, Fans und Helfer als auch die Spione des Narzissten. Dieser nutzt sie, um seinem Opfer, beispielsweise nach einer Trennung, die nicht von ihm ausging, noch nachträglich Schaden zuzufügen.

Es können außerdem auch Kollegen sein, die sich einfach einen Vorteil davon versprechen, beim Mobbing zu assistieren oder die sich mit dem vermeintlich bedeutenden Narzissten oder Egoisten verbünden, um ihm zu gefallen.

Zudem vervollständigen sogenannte Mietmäuler, Berufsklatscher und Applaudierer, die sich bevorzugt in der Nähe der Bühne von Narzissten aufhalten oder selbst aktiv im Unterhaltungssektor tätig sind, das Bild. Darüber hinaus können ohne Weiteres bezahlte Demonstranten und selbsternannte Demokratieschützer hinzugerechnet werden, wobei sich unter ihnen ebenfalls ein sehr hoher Anteil toxischer Charaktere befindet.

Man kann sie folglich ganz grob in drei Gruppen unterteilen: Erstens können sie selbst toxische Charaktereigenschaften aufweisen, zweitens lediglich als Steigbügelhalter ihrer Vorbilder, Idole oder wichtigen Anführer fungieren oder es handelt sich drittens um „normale“ Personen, die es einfach (noch) nicht verstanden haben und sich schamlos ausnutzen lassen. Selbstverständlich sind auch in diesem Zusammenhang charakterliche Überschneidungen festzustellen.

Die Motive sind demnach vielfältig und hängen meist mit fehlendem Selbstwert, Selbstsucht und Egoismus zusammen. Andererseits gibt es auch zahlreiche Menschen, die sich einfach blenden lassen, Verhaltensweisen nicht reflektieren und ihre Eigenverantwortung lieber an andere abgeben. Im Gegenzug unterstützen und bejubeln

sie toxische Anführer, um sich anschließend bequem in ihre Komfortzone zurückziehen zu können, ohne sich mit den entstandenen Problemen ernsthaft auseinandersetzen zu müssen.

Vollständigkeitshalber und im Sinne der Fairness ist darauf hinzuweisen, dass auch Konditionierungen hierbei eine Rolle spielen können. Wer bereits in jungen Jahren gelernt hat, Narzissten nachzueifern und ihnen zu dienen, anstatt sie zu kritisieren, sei es im Elternhaus, in der Familie oder in der Schule, hat für sich eine geeignete Schutzstrategie entwickelt, die nur schwer abzulegen ist.

Gleichwohl ist dies selbstverständlich möglich und sollte unbedingt angestrebt werden, um die eigene Freiheit und Selbstbestimmung zurückzuerlangen, sich auf diese Weise selbst zu helfen und darüber hinaus auch der Gesellschaft insgesamt Unterstützung zu bieten.

Grundsätzlich kann sich jeder in einer derartigen Situation wiederfinden und unbeabsichtigt oder unbewusst zum Flying Monkey werden. Wer sich in dieser Rolle betätigt, übernimmt dann freiwillig und mit Überzeugung die unangenehme Drecksarbeit für die toxischen Anführer in der Hoffnung, das Richtige und Gute zu tun.

Gelegentlich werden diese Unterstützer sogar gezielt ausgewählt und gegebenenfalls finanziell gefördert, beispielsweise durch sogenannte NGOs, Vereine oder Stiftungen. Die eigentlichen Drahtzieher bleiben dabei unsichtbar im Hintergrund verborgen.

Schlussendlich geht es bei diesem perfiden Spiel darum, dass der Narzisst seine persönlichen Helfer für seine hinterhältigen Machenschaften benutzt und ausbeutet, sie zuweilen sogar gegeneinander ausspielt. Selten wird er hinterfragt, seine Aussagen werden als wahr akzeptiert, anstatt die andere Seite anzuhören und sich eine eigene, vorurteilsfreie Meinung zu bilden.

Man glaubt dem toxischen Anführer, dass er das Opfer sei und daher beschützt und unterstützt werden müsse. Derartige Situationen können in partnerschaftlichen Beziehungen, in der Politik, in der Familie oder im beruflichen Umfeld auftreten. Die Flying Monkeys übernehmen schlichtweg die Meinung, beispielsweise des auf Rache sinnenden Narzissten, ohne selbst zu reflektieren, was wirklich vor sich geht.

Gerade dieses Verhalten macht die Helfer auch so gefährlich, da sie sich mithilfe einfacher Argumentationen und Ausreden aus der Verantwortung ziehen möchten, etwa mit Äußerungen wie: „...ich wollte doch nur helfen...“ oder „Wir haben ja nur gemacht, was man uns gesagt hat, Befehl ist Befehl…“.

Im Auftrag des selbsternannten Herrschers bedienen sie sich dann einer Vielzahl perfider Techniken, wie zum Beispiel Gaslighting, Sabotage, Erzeugung von Schuldgefühlen, Auslösen eines schlechten Gewissens oder verdeckter Zerstörung des Opfers, und das ist „nur“ der mentale Aspekt.

Insgesamt handelt es sich hierbei um ein erhebliches gesellschaftliches Problem. Als ob es nicht bereits belastend genug wäre, sich mit den zahlreichen unterschiedlichen toxischen Charakteren auseinanderzusetzen, verfügen diese sogar noch über freiwillige Gehilfen, welche als verlängerte Arme des Grauens agieren und sich zusätzlich für klüger halten und es vor allem besser zu wissen glauben.

Viele dieser Anhänger werden zwar unauffällig getäuscht und vielseitig instrumentalisiert, dies entbindet sie aber nicht von ihrer eigenen Verantwortung. Im Dienste des Narzissten verursachen sie nämlich erheblichen Schaden, den sie in der Regel zwar nicht beabsichtigen, aber dennoch verursachen.

Ohne diese heimlichen Unterstützer wäre das manipulative Vorgehen des Narzissten nicht so ohne Weiteres möglich. Deshalb sollte jeder sorgfältig prüfen, wem er seine Loyalität schenkt, bevor er Handlungen vornimmt, die moralisch fragwürdig sind und den tatsächlichen Opfern schaden.

Besondere Vorsicht ist bei Personen geboten, die aus eigenem Antrieb mitwirken. Sie sind mindestens ebenso gefährlich wie der Narzisst selbst und sollten möglichst gemieden werden. Ihr destruktives Verhalten kann schwerwiegende und weitreichende Folgen für das ganze Umfeld haben.

Doch wo verläuft die Grenze zwischen einem aktiven Flying Monkey und einem bloßen Überlebenden? Genau hier wird die Unterscheidung schwierig. Wer längere Zeit in engen

Beziehungen mit toxischen Personen lebt - ganz gleich, ob in der Familie, in Partnerschaften, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz - passt sich oft unbewusst den vorherrschenden toxischen Gegebenheiten an.

Das geschieht zum einen als Schutzstrategie: Man spiegelt und imitiert etwa das Verhalten des toxischen Partners oder des narzisstischen Elternteils, tritt extrem kontrolliert auf oder unterdrückt die eigenen Gefühle. Gerade bei Kindern kann das zum Beispiel bedeuten, dass sie ihre Emotionen so lange zurückstellen, bis alles „harmonisch“ wirkt. Hinzu kommt vorauseilender Gehorsam, damit sich der narzisstische Partner oder der Elternteil gut versorgt fühlt und bloß nicht eskaliert.

Zum anderen dienen diese Strategien dazu, „Erfolg“ zu haben. Oft beeindrucken grandiose Narzissten ihr Umfeld durch Ausstrahlung und „das gewisse Etwas“ - und genau danach richten sich andere unbewusst. Gut zu beobachten ist dies bei Kindern und Jugendlichen, die schon sehr früh ihre TikTok-Idole nachahmen, etwa durch laszives Tanzen, weil solche Muster offenbar als „richtig“ oder erstrebenswert erlebt werden.

Durch diese Anpassungen können Erniedrigungen, Vorwürfe und Konflikte zwar nicht unbedingt verhindert, aber zumindest abgeschwächt werden. Gleichzeitig stärkt es das eigene Ego. Mit der Zeit gehen die angepassten Verhaltensweisen in die Persönlichkeit über, sie werden zur Gewohnheit und im weiteren Verlauf der eigenen Entwicklung kaum noch hinterfragt.

Anders ausgedrückt: Was anfangs reine Selbstverteidigung und Selbstschutz war, fühlt sich irgendwann normal an. Dadurch verschieben sich die eigenen Werte. Vermeintliche Sicherheit und das Vermeiden von Ärger werden wichtiger als alles andere - auch als das, was Betroffene zu kontrollierendem oder statusorientiertem Verhalten drängt, ohne selbst eine narzisstische beziehungsweise toxische Persönlichkeit zu haben.

Kollektiver Narzissmus und Gruppennarzissmus

Es zeigt sich zunehmend, dass unsere Gesellschaft insgesamt immer egoistischer und somit weniger empathisch wird. Mit anderen Worten: Wir entwickeln uns sowohl auf individueller Ebene als auch als Gemeinschaft zunehmend in eine narzisstische Richtung.

Treibende Faktoren sind unter anderem TV, Musik, soziale Netzwerke und andere Medien, die speziell die Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der westlichen Welt negativ beeinflussen.

Daher lohnt es sich ebenfalls, einen Blick auf die beiden sehr ähnlichen Konzepte im Bereich Narzissmus, nämlich den „kollektiven Narzissmus“ und den „Gruppennarzissmus“, zu werfen.

Diese beiden toxischen Zusammenschlüsse sind nicht unmittelbar erkennbar, sondern verbergen sich hinter einer Fassade aus Selbstbewusstsein, Überlegenheit oder Exklusivität und können daher problematische Konsequenzen nach sich ziehen, wie beispielsweise Diskriminierung, Ausgrenzung oder Konflikte mit anderen Gruppen, Individuen oder sogar ganzen Nationen.

Kollektiver Narzissmus bezeichnet ein gesamtes Volk, eine Kultur oder eine Gesellschaft, die sich als überlegen oder einzigartig begreift. Er zeigt sich durch übermäßige Selbstbewunderung, das Bedürfnis nach Anerkennung und ein gemeinsames Selbstbild von Größe und Macht, was in Herabsetzung anderer Gruppen münden kann. Erscheinungsformen sind etwa nationalistische, religiöse, ideologische oder politische Bewegungen.

Gruppennarzissmus hingegen bezieht sich auf eine spezifische, kleinere Einheit innerhalb der Gesellschaft, beispielsweise eine Clique, Organisation, Gemeinschaft, Partei oder Anhängerschaft, die sich gegenüber anderen überlegen fühlt.

Während der kollektive Narzissmus ein umfassendes Phänomen für ganze Gesellschaften ist, beschreibt Gruppennarzissmus vergleichbare Dynamiken auf engerer, kleinerer Ebene.

Beide Phänomene sind Übertragungen individueller narzisstischer Muster auf soziale Strukturen. Die toxische Haltung eines Einzelnen spiegelt sich in der Hierarchie oder Kultur einer Gruppe wider.

Typische Merkmale sind die übertriebene Betonung eigener Erfolge, die Herabsetzung oder Diskriminierung anderer, die Abwehr von Kritik, das Inszenieren als Opfer zur Gewinnung von Unterstützung und Sympathie sowie ein ausgeprägter kollektiver Stolz.

Mitglieder solcher Gruppen müssen aber nicht persönlich narzisstisch oder generell toxisch sein, oft genügt eine starke Identifikation mit der Gruppe, sodass das Gruppenwohl allen anderen Erwägungen übergeordnet wird, selbst wenn es schädlich, selbstzerstörerisch oder irrational ist.

In diesen Zusammenhängen treten dann auch Mittelsmänner und Fürsprecher, dazu dann wieder unsere bereits bekannten Flying Monkeys auf, die die Gruppendynamik und die mitunter toxische Beeinflussung noch verstärken. Der Kreis schließt sich erneut.

Das Schachbrett

(Parasitäre-narzisstische Organisationen und Strukturen)

Vergleichen wir das übergeordnete System, die Matrix, in der wir leben, mal mit einem Schachbrett. Wir alle sind Spielfiguren auf diesem Feld und wir bewegen uns dabei in einem vorgegebenen Rahmen.

Bereits frühzeitig wird man durch Regeln, Erwartungen und Routinen konditioniert und erlernt ein entsprechend angepasstes Verhalten. Dieses Lernen erscheint selbstverständlich, da es im Alltag von allen getragen wird. Man ordnet sich ein oder vielmehr unter, folgt Normen, übernimmt Sichtweisen und Deutungen und hinterfragt selten, ob das zugrunde liegende Spielprinzip den eigenen Werten und Vorstellungen entspricht und ob es objektiv gesehen menschenwürdig ist.

Einige schaffen den Aufstieg in hohe Positionen oder Ämter, von denen aus Befehle an die Unteren gegeben werden. Während früher die Könige die gewöhnlichen Bauern regierten, sind es heute eher die Politiker oder Anführer religiös geprägter Gruppen und Staaten.

Das Schachbrett steht in dieser Metapher für Strukturen und Ordnungssysteme, welche Stabilität, Schutz und Orientierung versprechen. Zugleich vermitteln sie ein Gefühl von Sicherheit, auch wenn diese Sicherheit lediglich subjektiv ist und nicht zwangsläufig mit der Realität übereinstimmt.

In welcher Form Schutz und Komfort gesucht werden, hängt stark vom Individuum ab. Für den einen kann es die Eheschließung sein, für den nächsten eine Versicherung. Ebenso können der Konsum von Drogen oder auch eine therapeutische Behandlung dazugehören.

Letzten Endes wird es aber immer darauf hinauslaufen, sich den bestehenden Umständen anzupassen, die wir im Grunde nicht selbst geschaffen haben, sondern die uns von anderen aufgezwungen oder auferlegt wurden und lediglich als normal angesehen und deshalb auch verteidigt werden.

Anders ausgedrückt, jeder richtet sich in diesem System ein, macht es sich so angenehm wie möglich, nutzt die vorgegebenen Strukturen im Rahmen seiner persönlichen Möglichkeiten weitestgehend aus und gestaltet seine eigene Komfortzone, sodass Veränderungen der eigenen Lebensumstände nicht zwangsläufig erforderlich sind.

Die einzelnen Spielfelder in diesem Bild symbolisieren gesellschaftliche Bereiche, in denen Aktivitäten stattfinden. Bildungseinrichtungen und Schulstrukturen, Bruderschaften, religiöse Gemeinschaften, Netzwerke, des Weiteren gemeinnützige Organisationen, NGOs, Stiftungen, Parteien und Verbände, Vereine, Medienanstalten, Konzerne aus dem IT-Sektor, das Banken-, Versicherungs- und Geldsystem, Gesundheits- und Wirtschaftssysteme wie auch große Unternehmen und Institutionen.

In all diesen Bereichen vermittelt vieles den Eindruck eines freien, unbeschwerten und unabhängigen Lebens. Man trifft Entscheidungen, wählt Wege und entwickelt Kompetenzen. Dennoch bleibt die Bewegung an das System gebunden, an bestehende Machtverhältnisse, Strukturen und Mechanismen, die von Einzelnen nicht gestaltet und für gewöhnlich auch gar nicht erkannt werden.

In diesem „Schachbrett-Zuhause“, der Komfortzone, existieren zudem zahlreiche Gesetze, Regeln und Traditionen. Die meisten Figuren, insbesondere die „Bauern“, halten sich im Normalfall auch daran. Infolgedessen wirkt alles geordnet, strukturiert und frei, und grundlegende Probleme scheinen nicht zu bestehen.

Ein weiterer Aspekt dieser Metapher betrifft das Verhältnis zwischen den einzelnen Rollen. Oben befinden sich jene, die über Ressourcen, Macht und Einfluss verfügen. Unten stehen überwiegend diejenigen, die die Folgen tragen, die Arbeit verrichten und nur, wenn überhaupt, eingeschränkten Handlungsspielraum besitzen.

Gleichzeitig wird ein Narrativ gefördert, genauer gesagt, propagiert, das die Legitimität des Systems begründet. Das Volk als Souverän wählt seine Anführer, die Umsetzung sei neutral, Konflikte seien unvermeidlich und Probleme ließen sich technisch und neutral lösen. So entsteht der Eindruck, das Spiel sei fest geregelt, alternativlos, und jeder halte sich daran. Es gebe im Wesentlichen nur Variationen innerhalb des Rahmens beziehungsweise der bestehenden Struktur.

In letzter Zeit zeigt dieses Bild jedoch deutliche Risse, da immer mehr „Bauern“, also der überwiegende Teil der Bevölkerung, feststellen, dass sich bestimmte Akteure nicht mehr an Regeln und Gesetze halten und hierfür auch nicht zur Rechenschaft gezogen werden. Im Gegenteil, anstatt Konsequenzen zu tragen, werden diese eher toxischen Personen besonders geschützt, hofiert oder stellen sich sogar als Opfer dar, während andere, nämlich die wahren Opfer, die Belastungen sowie Ungerechtigkeiten erfahren und erleiden müssen.

Unbehagen breitet sich nun aus, zum einen bei der Regierung, da der einmal eingeleitete Aufwachprozess nicht mehr aufzuhalten ist, zum anderen bei jenem Teil der Bevölkerung, der lieber wegschaut, sich nicht mit den Problemen anderer belästigen lassen möchte und es vorzieht, jedweder Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen, um die gewohnte Stabilität und Ruhe der gemütlich eingerichteten mentalen Komfortzone um jeden Preis zu bewahren. Solange man nämlich selbst nicht ernsthaft betroffen ist, wird die eigene Bequemlichkeit bevorzugt, was üblicherweise der Natur des Menschen entspricht - aber auch das hat am Ende seinen Preis!

Ein Schachspiel ist gewöhnlich mit hellen und dunklen Figuren bestückt, hier als Metapher für unterschiedliche Gruppen und deren Dynamiken zu verstehen. In der Praxis werden nun diese Bevölkerungsgruppen gegeneinander ausgespielt. Ein „Teile und Herrsche“-Prinzip scheint wiederholt Anwendung zu finden, Streitigkeiten werden angeheizt, Fehlentscheidungen gefördert und begünstigt, Verantwortlichkeiten verschoben, und letztlich profitieren immer wieder diejenigen, die aus Konflikten ihren Vorteil ziehen. Sei es Kriegsrüstung, Aktien oder sonstige finanzielle Angelegenheiten, sei es eine Machtergreifung beziehungsweise Vereitelung oder die Durchsetzung von Maßnahmen, die ohne den jeweiligen - meist vorsätzlich herbeigeführten - Konflikt weder denkbar noch erforderlich wären.

Der Clou, beziehungsweise der Dreh- und Angelpunkt dieser Machtdynamik und Mechanik, liegt dabei im Verborgenen. Es existieren nämlich reale Spieler auf einer unsichtbaren Ebene, die ihre Figuren unauffällig aus dem Hintergrund heraus steuern, die Abläufe auf dem gesamten Spielfeld lenken, alles sorgfältig planen und Entscheidungen durchweg zu ihrem eigenen Vorteil treffen. In diesem Spiel können Sie gerade jetzt

Gegner sein, aber wahrscheinlich dient es Ihnen eher zur eigenen Unterhaltung oder zur gemeinsamen Ausbeutung und Machtoptimierung.

Selbst die wichtigsten Figuren, Dame und König, sind sich der verdeckten Aktionen der unbekannten Hintermänner oft nicht in diesem Ausmaß bewusst und betrachten sich selbst als die Herrscher des Spiels, als unfehlbar und unersetzbar.

Es geht hierbei nicht um einzelne Personen oder Gruppen, sondern ausschließlich um deren Funktionen, das Verhältnis zueinander, außerdem darum, wer wen und wie geschickt ausspielt, beziehungsweise in optimale Position bringt, um den persönlichen Profit und die eigene Macht zu erweitern. Weiterhin sind alle Figuren durch diese im Hintergrund agierenden Spieler austauschbar.

Diesem System ist nur schwer zu entkommen, da die Seitenränder des Spielfelds im Normalfall nicht klar erkennbar sind. Alles befindet sich im Dunkeln und wirkt unübersichtlich, geheimnisvoll und nebulös, was wiederum Angst vor dem Unbekannten schürt. Aus diesem Grund verharren die Menschen lieber im Gewohnten, da Leiden als einfacher empfunden wird als Probleme zu lösen. Das Risiko einer Veränderung erscheint den meisten als insgesamt zu hoch.

Die hier beschriebene Machtstruktur ist eindeutig: An oberster Stelle stehen die Spieler, die im Hintergrund verborgen agieren. Darauf folgt das Spielbrett beziehungsweise das System, das nur dann veränderbar ist, wenn diese Spieler es wünschen und zulassen. Anschließend sind die Figuren König und Dame positioniert, gefolgt von den nächst untergeordneten Figuren wie Läufer, Turm und Springer. An unterster Stelle befinden sich die Bauern. Trotz dieser Hierarchie glaubt die Mehrheit der Bevölkerung, dass die Macht vom Souverän, also „vom Volk“, ausgeht.

Währenddessen erfolgen hinter den Kulissen die eigentliche Planung und Steuerung. Entscheidungen werden getroffen, bevor andere überhaupt verstehen, was geschieht. Für die heimlichen Strippenzieher hingegen existiert keinerlei kontrollierende Instanz, sie sind frei darin, ihre Entscheidungen und Pläne umzusetzen.

Insgesamt ist festzustellen, dass diese Machtstrukturen, und das auf unterschiedlichen Ebenen, parasitär-narzisstisch geprägt sind, da die Ausbeutung von Ressourcen - hierzu zählen unter anderem Steuern, Bodenschätze, geopolitische Lage und Wirtschaftskraft, aber auch Aufmerksamkeit - zum alleinigen Vorteil einiger weniger Hintermänner im Vordergrund steht.

Alle anderen fungieren lediglich als Erfüllungsgehilfen, Bedienstete oder Sklaven und sollen das System mit all ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln unterstützen und fremdgesteuert am Laufen halten. Die Vorteile werden privatisiert und die aufkommenden Probleme, Schäden und Kosten werden sozialisiert und auf die breite Bevölkerung möglichst so verteilt, dass es den Anschein von Gerechtigkeit hat.

Nebenbei fließen erhebliche Summen an Steuergeldern ins Ausland, während sich beispielsweise die eigenen Rentner gezwungen sehen, nach Pfandflaschen zu suchen, um sich einigermaßen über Wasser halten zu können oder sich sogar erneut ins Berufsleben zu integrieren, um nicht als faul und nutzlos abgestempelt zu werden.

Schulen und Kindergärten verfallen zunehmend, und die Straßen sind nicht mehr so sicher wie früher. Darüber hinaus werden toxische Charaktere mit narzisstischen Verhaltensweisen extrem gefördert, da diese bereit sind, für den sozialen Aufstieg besonders viel zu investieren und sich über alle geltenden Regeln hinwegsetzen.

Einzelne, narzisstisch veranlagte Menschen schaden in der Regel dort, wo sie persönlichen Zugang haben - etwa durch direkte Interaktionen, Manipulation oder wiederkehrendes toxisches Verhalten innerhalb einer bestimmten Beziehung oder Gruppe. Ihr Einfluss bleibt normalerweise stark auf die individuelle Ebene beschränkt. Entsprechend lässt er sich gezielt abfedern, zum Beispiel durch klarere Grenzen, weniger Kommunikationsmöglichkeiten, eine direkte Ansprache oder indem man den Kontakt zu einem belastenden Umfeld konsequent beendet.

Toxische, parasitär-narzisstische Organisationen und Strukturen hingegen sind besonders gefährlich, weil sie den Schaden vervielfachen und skalieren können. Sie rekrutieren und sozialisieren Mitglieder, normalisieren unlauteres, korruptes oder illegales Verhalten und vermitteln zugleich - durch eigene Kultur, Ideologie und Deutungsmuster - auch

Grausamkeit als vermeintlich gerechtfertigt. Auf diese Weise entsteht gewissermaßen eine „Maschinerie“, die schädliche Praktiken am Laufen hält, selbst wenn einzelne Personen gehen oder gestoppt werden.

Hinzu kommt, dass Organisationen Eigenschaften haben, die das Erkennen von Verantwortung und die Zuordnung von Schuld erschweren. Geheimhaltung und Abschottung halten Entscheidungen von Betroffenen fern. Hierarchien können Verantwortlichkeit auf Rollen verteilen, und Propaganda kann beeinflussen, was Menschen für normal, akzeptabel oder sogar richtig halten.

Solche Gruppen, ebenso wie kriminelle oder terroristische Netzwerke, verfügen häufig über Ressourcen und eine entsprechende Logistik, um über einen längeren Zeitraum handlungsfähig zu bleiben, beispielsweise durch Finanzierung, Rekrutierungswege, Ausbildung sowie die fortlaufende Ersetzung von Personal.

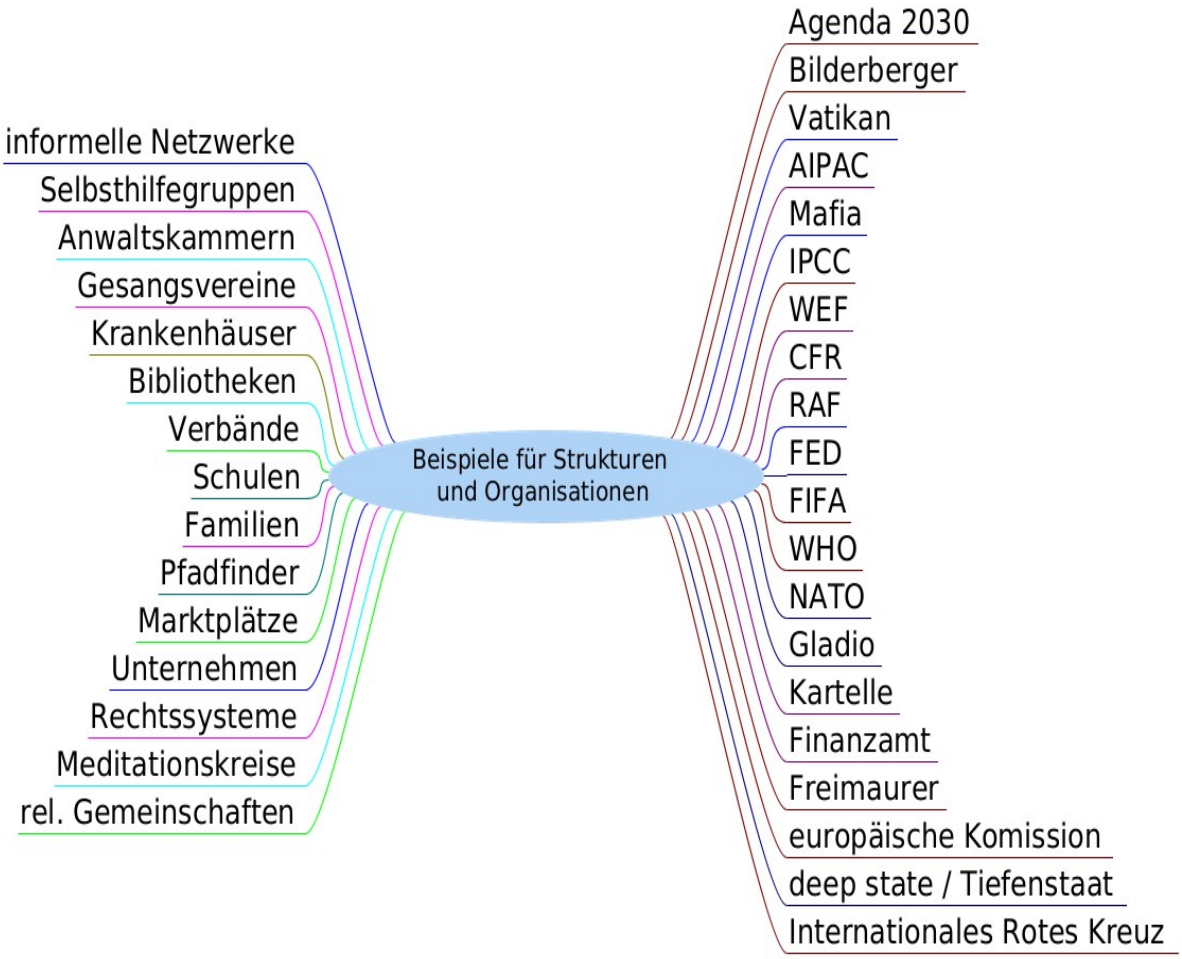
Dadurch hängt das Schadensgeschehen nicht davon ab, dass „eine“ bestimmte Person jederzeit präsent ist. Es kann sich stattdessen ein dauerhaftes, schädliches Ökosystem bilden, in dem Opfer unter Umständen gar nicht genau verstehen, warum sie so stark fremdbestimmt sind, wer wirklich verantwortlich ist, und Täter sich eher auf institutionelle Deckung stützen können, anstatt auf persönliche Beziehungen angewiesen zu sein.

Darum steht die Gesellschaft vor einer deutlich komplexeren Herausforderung als beim Umgang mit einer einzelnen narzisstischen Person. „Darauf reagieren“ bedeutet dann nicht nur einen einzelnen Grenz- oder Gesprächsmoment, sondern eine langfristige, schwierige Aufgabe auf mehreren Ebenen. Muster erkennen statt nur isolierte Vorfälle zu betrachten, Zuständigkeits- und rechtliche Grenzen einordnen, Fehlinformationen korrigieren, anfällige Menschen schützen sowie Anreize unterbrechen, die den schädlichen Strukturen erlauben, sich weiterzuentwickeln und zu funktionieren.

Kurz gesagt: Eine einzelne toxische, narzisstische Person kann zwar bereits extrem belastend sein - doch das Ausmaß des Schadens hängt auch stark von der Nähe ab. Schädliche Organisationen hingegen verankern toxische Werte in Systemen und Abläufen und machen sie so systematisch. Widerstand wird dadurch wesentlich schwieriger, da das

Problem nicht nur das Verhalten einzelner Personen ist, sondern eine ganze Struktur, die unablässig wächst und sich aktiv selbst reproduziert.

Auch das Auswandern wird nur begrenzt hilfreich sein, da ein Verstecken im Grunde nicht möglich ist, denn es existiert lediglich dieses eine Spielfeld und das dahinterliegende System. Eine echte Befreiung kann nur durch persönliche Veränderung erfolgen, wobei jeder bei sich selbst beginnen muss, da niemand sonst die Verantwortung dafür übernehmen und entsprechend handeln kann.



Im Kontext von Narzissmus sind kriminelle Strukturen wie die Mafia, Sekten, satanische Kulte und auch Fälle von organisierter Pädophilie besonders gefährlich, da ihre Macht auf Geheimhaltung, Einschüchterung und der Kontrolle von Betroffenen beruht - während das Unrecht im Verborgenen bleibt und auch geschützt wird. Diese narzisstischen Muster basieren oft auf Ausbeutung, Manipulation und Verleugnung, wodurch Opfer sich selbst infrage stellen und andere zum Schweigen gebracht werden.

Auf individueller Ebene normalisieren solche Systeme Zwang und Verrat, was bei Betroffenen Angst, Scham und schwerwiegende psychische Folgeschäden hinterlassen kann. In der Gesellschaft zerstören sie zudem Vertrauen, schützen Täter durch Loyalitätsnetze und schwächen Gerechtigkeit und Zusammenhalt , sodass Leid sich weiter ungehindert fortsetzen kann.

* * *

Mit diesem Buch beabsichtigen wir, den Schleier ein wenig zu lüften, um die Illusion besser erkennbar zu machen. Der Vorhang, der uns alle im Dunkeln hält, soll sich nun lichten, damit ein tieferes Verständnis für unsere Lebensumstände entsteht und wir diese künftig besser gewappnet angehen können.

In Kürze folgt der zweite Teil. Dort werden wir einige der beliebtesten Werkzeuge aus dem Repertoire der Narzissten sowie grundlegende Begriffe wie „Golden Child“, „Helferkind“ und „Love Bombing“ kennenlernen. Darüber hinaus sollte jeder wissen, weshalb man einem Narzissten, selbst wenn er plötzlich freundlich und nett auftritt, nicht uneingeschränkt vertrauen kann.

Falls euch dieser Text geholfen hat, Narzissmus und seine Hintergründe besser zu verstehen, teilt ihn bitte mit euren Freunden und in allen euren Kanälen. Gemeinsam können wir so zu einer besseren Zukunft beitragen und uns im Alltag wirksamer vor toxischen Übergriffen schützen.

- to be continued -